اتحاد القوى الداخلية

مقالات في الباراسيكيولجيا



ترجمـــــــة : كامل السعدون
دقّقه وعني به : سعيد العزالدين

طبعـــــة خاصـــة

محتويات الكتاب

– التصدير –

أن تضحك غالباً ... أن تضحك كثيراً ...

أن تشعر بالسعادة الحقيقية تنبع من داخلك فتقسم روحك إلى نصفين

نصف يرقص طرباً والنصف الآخر يصفق له .

أن تفوز بصداقة الأذكياء واحترامهم لك ...

أن ترى في عيون الأطفال الإعجاب والتأثر بك ..

أن تجد التقييم الصادق من الناقدين الشرفاء ...

أن تنجو من نصائح المشككين ..

أن تجعل من هذا العالم - قبل أن تفارقه - أحسن قليلاً مما هو عليه ، بقدر ما تستطيع ..

من خلال طفلٍ صحيحٍ معافى وسليم العقل ..

أو من خلال علاقةٍ جميلة تجعل الحياة أسهل ، ولو لحبيبٍ أو صديقٍ واحدْ ...

أن تضفي على العالم رؤية محايدة وإيجابية ...

أن تسعى من خلال هذه الأشياء لربط عقلك وروحك بالعقل الكوني والاتحاد معه ..

بقناعتي هذا هو النجاح ....

– الإهداء –

أهدي هذا العمل الذي ما فتئت عن جمعه وتنقيحه والتعديل عليه – بقدر ما استطعت – والذي نازعتني نفسي كثيراً للتملص من هذه المهمة ، التي نذرت بعض وقتي لأجلها ، ولكن الله لازال يدعمني ويبارك بتلك السويعات المنذورة لجمعه وتنقيحه ، ويعزز من همتي كلما وهنت ، ومثبتها كلما راودتني للتهرب من الأمر كله ، حتى أتممته .

أهديه إلى نفسي والذي لم أجمعه إلا لها أولاً ، ثم لكل من ظننت أن له مكاناً وقدراً عندي (وبقلبي) فرأيت أن من المستحسن إشراك الأحبة في الفوائد ، فلا متعة ولا شعور بدونهم ..!

وهاهو الإهداء يمسُ كل من ينتمي إلينا - نحن البشر- كائناً ما كان ..

فبما أن الكتاب قد وصلك وبما أنك تُجيد القراءة ، فقد طالك قسط من الإهداء ..

– التقديم –

هذا الكتاب الذي بين يديك هو ثمرة عصارة فكرية منقطعة النظير ، تسليط للضوء على الجانب الإنساني والروح البشرية ، محاولة جادة لإيقاظ العملاق الكامن بداخلك ، وإيقاظٌ للطفل الذبيح بين ثناياك ..

تحسسٌ لخباياك الداخلية ، واتحادٌ لها .

قوةٌ في الشخصية ، جمالٌ في المظهر ، وحسنٌ في الصوت .

إبداعٌ من الداخل ، تحريرٌ للمنطق والفكر ، رؤية جديدة لمن حولك (بما فيهم الأعداء) ..

وليس لدي أدنى شك بأنك لو طبّقت المحتوى بإخلاص ، فإنك وبلا منازع ستنهض من خلفه إنساناً آخر ، وستغير نظرتك تجاه نفسك المجهولة و الآخرين والعالم .

لقد سعيت إلى ترتيب الأبواب والفصول بشكلٍ سردي ، وتجنبت وضع الهوامش قدر الإمكان حتى لا أُشتت ذهن القارئ العزيز ، اللهم إلا في حالات الاضطرار القصوى من قبيل توضيح فكرةٍ أو إشكالية عقائدية . فلقد رأيت هجوماً شرساً من قِبَل المترجم على الديانات جميعها وبالأخص (الإسلام) ولست بصدد الدفاع أو الذب عن أي عقيدة ، وإنما كان موقفي هو موقف الحياد دائماً ، مع التوضيح والشرح لهذه العقيدة أو تلك في الحالات الضرورية .

لقد اقتطعت بعض الكلمات أو ربما الجمل التي رأيت فيها تهجماً صارخاً على شخصية مرموقة أو عقيدةٍ راسخة ، نعم لقد اقتطعتها ورميتها بسلة مهملات الحاسوب حتى لانكون ناشرين للشر أو مفاتيح له ، فهدفنا في البداية كما في النهاية هو الخير ، وليس التجريح أو التشهير ، فيما عدا ذلك أبقيت النصوص كما هي .

وكنت دائماً .. أأمل النفس بأن يصل هذا الكتاب إلى أكبر عددٍ ممكن من الناس ممن تفرقت قواهم الداخلية حتى وكأنها غدت آحاداً متفرقة متبددة ، علّها أن تجتمع وتعيد ترتيب نفسها من جديد ، والله الموفق ...

سعيـــد العزالديـــن

مليونيــــر مديـــــــون
Saeedez@hotmail.com

الباب الأول

بمقدورك إصلاح ومعالجة حياتك بنفسك

بقلم لويزا هاي

الفصل الأول : الإصلاح الذاتي

من المبادئ الأساسية التي أؤمن بها بقوة ... المبدأ القائل :

أن كل ما نفكر فيه أو نتصوره عن أنفسنا ، يغدو حقيقة بالنسبة لنا

إننا جميعاً مسؤولين ، أنا وأنت وكل فرد في هذا الكون عن كل ما يحصل لنا في هذه الحياة من خير وتوفيق أو شر وخسران ، إنها مسؤولياتنا الشخصية نحن وحدنا . كل فكرة نفتكرها ، كل صورة ذهنية نتصورها ، تلعب دوراً في تشكيل مستقبلنا . نحن جميعاً نخلق ونشكل تجاربنا الحياتية من خلال نمط ما من التفكير والشعور ، فالأفكار التي نتداولها في عقولنا وتلك الكلمات التي نلفظها ، تشكل نوع خبراتنا الحياتية ، إننا نخلق المواقف الحياتية المختلفة ، ثم نمنحها القوة من خلال أن نلقي الذنب على الآخرين ونستسهل عجزنا عن المواجهة والمصارحة مع ذواتنا ونحمل الآخرين أو الظروف أسباب ضعفنا وخوفنا ، في الحقيقة ليس هناك شخص مهما كانت قوته أو نفوذه ، وليس هناك من مكان أو شيء كائناً ما كان ، يمتلك القوة المهيمنة الضاغطة علينا ...على الإطلاق ، بل نحنُ وحدنا القادرون على نسج الأفكار داخل وعينا الشخصي ، نحن ذاتنا الصانعون ، المبدعون لتجاربنا الحياتية الشخصية ، نحن وحدنا صانعوا حقيقتنا الشخصية بكل محتوياتها ، وحيث ننجح في خلق السلام والتناغم والتوازن في عقولنا ، تغدو حياتنا حافلة بالتناغم والسلام والتوازن .

حسناً ، دعني أختبرك قليلاً عزيزي القارئ :

أي من الأقوال التالية يكرر لسانك نطقه ، أو يدور في خلدك باستمرار :

أهو الآتي : " الناس تلاحقني دوماً بالشر "

أم التالي : " كل الناس طيبين معطاءين "

كل واحدٍ من هذين القولين يفضي لكمٍ من التجارب والخبرات الحياتية ونمط متكامل من الفعالية والحضور الحياتي ، فأما الأول فيعكس نفسية سلبية هشّه ونمط بائسٌ من التفكير ، وبالتالي فلا نتوقع لمثل هذا النمط أن يعطي حياة ثرية حافلة بالخبرات والسعادة والجمال والرقي وإثبات الذات ، أما الآخر فإنه يعكس العكس ويفضي إلى حياةٍ تستحق فعلاً أن تعاش .

إن ما نظنه عزيزي القارئ ونؤمن به عن أنفسنا (أي صورة أنفسنا بعيوننا) وحجم ثقتنا بهذه الأنفس ، يؤدي إلى نظرة سلبية أو إيجابية من الحياة والآخرين ، وبالتالي فالحياة تدعم ما نؤمن به ، سواء كان سلباً أو إيجاباً ، بمعنى آخر العقل الباطن يتقبل كل ما نختاره من أنماط التفكير والإيمان . أتختار مثلاً فكرة أن كل الناس يلاحقونك بشرورهم ، هذا يعكس في واقع الحال ضعف ثقتك بنفسك ، وبالتالي فأنت تهرب من المسؤولية بإلقائها على الآخرين ، وبالتالي فإن هذا يغدو فعلاً حقيقة بالنسبة لك ، حقيقة تؤمن بها ويؤمن بها عقلك الباطن فينفذها لك من خلال أنك تجد نفسك فعلاً محاط بأناس أشرار ، أما إن اخترت الموقف الثاني حيث كل الناس طيبين ، يصدق هذا أيضاً معك بمنتهى الدقة ، لأنه يعكس نمط تفكيرك الإيجابي والذي يؤدي بعقلك الباطن إلى أن يتفق مع وعيك على أن يجعلك تعكس روح البشر والتفاؤل والحب ، فإذ بالحياة تدفع لك النماذج الطيبة التي تحبك وترعاك .

إن ما تختاره عزيزي القارئ من أفكار عن نفسك والحياة ، يصبح حقيقة بالنسبة لك ، ولا تنسى يا عزيزي أن لديك إمكانات لا محدودة للاختيار ، فحبذا لو تختار من الأفكار ما يغني حياتك ويسعدها ويسعد الآخرين بك ومن خلالك ، أظن أنك وقد عرفت ذلك ، يجدر بك أن تؤمن أنا وأنت بأن كل الناس خيرين ومعطاءين ، بدلا من أن أؤمن بأنهم أشرار يلاحقوني ويلاحقونك ..!!

تلك القوة الكونية لا تنتقدنا أبداً ولا تحاكمنا :

جدير بك وبي قارئي العزيز أن تؤمن بأن الرّب ...أو روح الحياة أو سمه ما شئت (الله أو يسوع أو غير ذلك) ، معنا ... إنه يحبنا ، يتقبلنا ببساطة شديدة ، وهذا هو المنطق ، لأن لا خيار له إلا في أن يحب مخلوقاته ، ولا خيار لنا إلا في أن نكون كما نحن عليه لا كما يريده هو منّا ، لأن تلك مسئوليته لا مسئوليتنا ، إنه يتقبلنا كما نحن وحسب نمط تقييمنا لذواتنا ، ويعكس لنا بالكامل تلك القيم والمفاهيم والتصورات التي لدينا عن الحياة وعن أنفسنا وعنه هو ذاته .

أذكر في هذه المناسبة قصة قصيرة واقعية جداً :

" كان يسكن إحدى الجزر النائية ثلاثة رهبان منقطعون بالكامل عن الدنيا والناس ومتفرغون للعبادة . فكر راهبٌ شاب من المدينة الساحلية المطلّة على تلك الجزيرة الصغيرة النائية أن يزورهم ليعلمهم الدين على أصوله ، لأنه بلغه أنهم يصلون بطريقة منافية لأصول الكنسية ، أخذ يوماً قارباً وذهب لزيارتهم . أستقبل الرجل استقبالا حافلاً من الثلاثة وحين أبلغهم أنه القس الجديد في المدينة القريبة ، زادوا من الترحيب به ، سألهم بلطف كيف تصلون يا سادتي ، أجابوا نقول " رباه أنت ثلاثة ونحن ثلاثة ..."

- فقط ...!

- بلى هذا كل ما نعرف ...!

- حسناً ..." وشرع الفتى يشرح لهم الدين وتفاصيله ، وقرأ أمامهم صلواتٌ عديدة لا يشك عاقلٌ في أنها معبرة عن جوهر الدين وأصوله ، ثم ودعهم ورحل عائداً ، وإذ به وقد صار وسط البحر ، إذ به يرى ثلاثة أشباح تمتطي الأمواج متجهةٍ نحوه ...!

- - رباه ...ما هذا " ورسم علامة الصليب على صدره ..." .

كان الرجال الثلاثة يركضون فوق الماء بغاية الهمة وإذ اقتربوا هتفوا به :

- أبونا ...لقد نسينا الصلوات التي أمرتنا بها ...!

- صلوا على طريقتكم يا سادتي فأنا وحدي المخطئ لا أنتم ...!

تخيل ... إن الرّب هو ما تؤمن به أنت وما تراه أنت وما تفسره حسب إيمانك الشخصي وليس حسب قناعاته وأوامره الشخصية ...لا ...مطلقاً ، وهذا ما عنيته حين قلت ، إنه معنا حين نكون مع أنفسنا لا ضدها ، وهو يحبنا كلما أحببنا أنفسنا واحترمناها وآمنّا بها .

وكذلك الأمر مع الناس ، فلو أني شئت أن أؤمن بأن الحياة سيئة مملة و أن لا أحد يحبني فيها ، فـإن هذا هو بالضبط ما سأناله من الحياة ، لكن لو أني قررت مع نفسي أن أتخلص من هذا المفهوم وعوضاً عنه أخترت بحزم أن أؤمن " إن الحب موجود في كل مكان ، وأني قادر على أن أُحب وأن أجد من يحبني حيث أكون " ولو أني أوحيت لنفسي بذلك وأصررت على تكرار هذا الإيحاء والتمسك به ، فإنه سيصبح حقيقة بالنسبة لي ، وتبعا لذلك ستمتلئ حياتي بالناس الودودون المحبون لي ، وأولئك الذين كانوا سابقاً حولي وفي صميم حياتي سيغدون أكثر وداً وحباً لي . بالإضافة إلى أني سأكتشف أن قدرتي على التعبير عن الحب للناس ستغدو أكثر تلقائية ووضوحاً ومصداقية .

إن الكثيرون منا وللأسف ، لديهم افتراضات واستنتاجات مبالغ فيها عن أنفسهم ، إننا نخلق ونفرض على أنفسنا الكثير جداً والعسير على التطبيق من القواعد السلوكية والاعتبارات حول الكيفية التي ينبغي أن نحيا بها ، وليس هذا حكماً سالفاً على البعض منا ، لا بل

إننا جميعاً نحاول أن نؤدي أحسن ما لدينا في هذه اللحظة التي نحن فيها ، ولو كان وعينا أكبر وكنا ممتلكين لقدر أكبر من المعرفة والفهم ، لأمكن لنا قطعاً أن نعيش بطريقة مختلفة حتماً .

لا تنظر لنفسك يا صاحبي بدونية لأنك كما أنت الآن ، لا ، إن مجرد التقاطك لكتاب مثل هذا وقراءتك بعناية لنصوص بنائية وتهذيبية يعني أنك جدير بالتغيير الجدي والجوهري في حياتك . اطري نفسك وكافئها على امتلاكها هكذا اهتمامات بنائية إيجابية .

في الطفولة ...... يتعلم الواحد منا كيف ينظر لنفسه والحياة من خلال ردود أفعال البالغين من أهلينا ومعلمينا ومعارفنا...!

ومن خلال هذه النافذة (ردود أفعال الآخرين من الكبار حولنا) نتعلم كيف ننظر لأنفسنا والحياة فإن قُدر للواحد منا أن يعيش الطفولة مع أناس غير محظوظين ، غير موفقين ، خائفين ، لديهم شعور دائم بتأنيب الضمير أو شعور بالذنب ، أو انهم عصبيون سريعو الغضب على الدوام ، فإنه سيتعلم كماً هائلاً من المفاهيم السلبية عن نفسه وعن الحياة والآخرين .

مفاهيم من قبيل " أنا فاشل .. " أو " أنا لا أستطيع أن أؤدي عملا متقناً " أو " أنا مذنب " أو " أنا جبان ..."... الخ ، ولا نشك في أن مثل هكذا طفولة وبين هكذا ناس ، ستنعكس على الطفل حين يبلغ وتجعل حياته سلسلة متواصلة الحلقات من الهزائم والرعب والفشل ، وعندما نكبر يكون لدينا ميل لإعادة خلق تلك الأجواء الشعورية التي عشناها في الطفولة

إننا في الحقيقة لا نختار بوعي منّا هذا المسلك أو ذاك وعلى أساس قيمته النوعية ، بمعنى أن يكون حسناً أو قبيحاً ، صحيحاً أم خاطئاً ، لا أبداً إنه الجو الشعوري الذي عشناه في الطفولة وتعودنا عليه وعلى السلوكيات المتوافقة معه ، هو ما ينعكس في سلوكنا حين نكبر ، ومتى تسنى لنا أن نعي تلك الحقيقة أمكن لنا تغييرها ، إن الجو الشعوري الموروث من الطفولة والذي أستنبت جذوره في العقل الباطن بكل متعلقاته من سلوكيات متوافقة معه يعود بشكلٍ غير واعي لتملكنا ، وإذ نعيشه ونطبق تفاصيله ، نستشعر رضاً وانسجاماً وسلاماً داخلياً وجميع هذا زائف ، إننا مطاوعون ومتقبلون لإعادة نسخ الآصرة التي كانت بيننا وبين آبائنا أو أمهاتنا ، أو بينهما معاً إعادة نسخ ذات العلاقة مع أزواجنا وزوجاتنا وأبنائنا وأصدقائنا ومعارفنا ...!

تصور كم من مرة ترتبط بعلاقة ما مع شخص ترى فيه صورة أمك أو أبيك ....!!!

نحن نتعامل مع أنفسنا بذات الطريقة التي كان آبائنا وأمهاتنا يعاملوننا بها ، بل إننا نعامل أبنائنا بنفس النمط الذي عوملنا به من قبل أبوينا ، نحن نلعن ونشتم وننتقد ونعاقب أنفسنا بذات النمط الذي عوملنا به من قبل أبوينا ، بل ونستعمل ذات الكلمات والعبارات التي كان آبائنا يرددونها على مسامعنا حين ينصحون أو يوبخونا ، أنا شخصياً وإلى وقتٍ قريب ، كنت أكرر شتائم أبي لي مع ابنتي ، وكنت أشعر بالفرح والرضا الداخلي ، وكأني لا زلت ذات الطفلة الصغيرة التي كنتها قبل خمسون عاماً ... بلا مسؤولية ...بلا أعباء ... في ذات بيت أمي وأبي وأخوتي الأصغر ...!

وذات الأمر يصح في حالة الإيجاب حيث أن من نال حظاً وفيراً من الحب والتشجيع في الطفولة ، سيعامل ذاته بقدر وفير من الحب والتشجيع في الفترات اللاحقة من حياته وإبان دور البلوغ والنضوج .

كم من مرة لم تقل لنفسك العبارات التالية أو ما يشابهها ؟

" إنني لا أفعل أي شيء مفيد على الإطلاق " أو " كل ما حصل كان خطأي " أو " إنني فاشل ولا نفع مني ..."

وكم من مرة قلت لنفسك قول فيه دفء ورحمة وحب لذاتك من قبيل :

" أنا رائع ." أو " أنا إنسان جدير بالاحترام " أو " أنا أُحب نفسي بقوة وأحترمها كثيراً وأثق بها ثقة عظيمة .."

أنا لا أريد أن القي كل اللوم على الأبوين ...لا... فنحن جميعاً ضحايا من صلب آخرين سبقونا في درب التضحية ، إن آبائنا ما كان ممكنا لهم أن يعلمونا ما لم يتسنى لهم ذاتهم أن يتعلموه أو حتى يعرفوه ، فإن كانت أمك ذاتها لم تعرف كيف تحب نفسها ، أو أبوك بعينه لم يعرف كيف يعي ذاته ويحبها ، فلمن من المستحيل بالنسبة لهم أن يعلموك كيف تحب ذاتك وتحترمها ...!

إنهم وحسب وعيهم وقناعتهم ، قدموا أفضل ما لديهم من عواطف وخبرات ومعارف انطلاقا من هذا الذي تعلموه حين كانوا ذواتهم أطفالاً ، ولا يمكن أن يعطون أكثر من هذا الذي أخذوا ولا يمكن أن نطلب منهم أكثر من هذا الذي تعلموه وتلقوه إبان طفولتهم ، لو أنك أردت أن تفهم أبويك بشكلٍ جيد ، جرب أن تحدثهم عن نشأتهم وطفولتهم وظروفهم ، عندها فقط يمكنك أن تكون عادلاً في تقييمهم وأكثر واقعية في مطالبك منهم ، وصدقني لو أننا نستمع بعاطفة وشغف لأبوينا وهم يتحدثون عن طفولتهم لأمكن لنا أن نستجلي خبايا أنفسهم ونستكشف جذور تلك البقع الداكنة من الخوف والقلق والاضطراب والقسوة والتزمت ، التي تصيبنا أو.... أصابتنا بشواظها ، إن هؤلاء الأعزاء الذين سببوا لنا الألم وقسوا علينا ، تعرضوا مثلنا للقسوة والجهل وكراهية الذات والخوف ، ....إنهم ضحايا مثلنا .

<u>اللحظة الحاسمة هي دائمًا تلك اللحظة التي أنت فيها الآن :</u>

كل ما عشته طوال حياتك ولحد هذه اللحظة التي أنت فيها الآن ، هي نتيجة لأفكارك وتوقعاتك والمسلمات التي آمنت بها سابقاً ، حياتك بكل خيرها وشرها ، انتصاراتها وهزائمها هي محصلة لأفكارك ، وكلماتك التي استخدمتها بالتعبير عن تلك الأفكار ، كل ما آمنت به ، تخيلته ، تصورته ، قلّبت الفكر بشأنه ، تحدثت عنه مع ذاتك أو غيرك ، قبل ساعة ، شهر ، سنه ، عشرة سنوات ، كل هذا كوّن وأنتج تلك النتائج الملموسة من انكسارات وانتصارات ، مما ترفل به الآن وتعيش آمناً أو قلقاً في ظله ....!

بوجيز القول " واقعنا هو ثمرة تفكيرنا ومنطقنا ونمط تصوراتنا ...! "

لكن هذا كله غدا الآن ماضياً ، حتى آخر فكرة وردت في ذهنك قبل ثوان هي الآن شيء من الماضي ، فكيف بتلك الأفكار والصور والكلمات والشتائم التي قيلت قبل عام أو عشرة.

مجمل هذا لا وجود له الآن ... إنه ماضي ....!

أما ما بيدك الآن فهو لحظتك تلك التي أنت فيها ، إنها الواقع...الملموس ...المحسوس ... الذي تعيشه الآن حقاً ، إنها الوحيدة التي تملك ، فإذن أي الأفكار تود أن تختار الآن وأي كلمات تحب أن تردد وأي صور ذهنية تحب أن تخلق في خيالك ...؟

لا أشك في أنك ستختار الكلمات الإيجابية المحفزة الموقظة للذهن والنشاط والإبداع .

والأفكار الإيجابية البناءة التي تغير حياتك وتثريها وتدفعك للنجاح والتفوق والسعادة .

وستنسج قطعاً الصور المستقبلية الجميلة التي تعكس على شاشة الذهن الداخلية ، صور بهائك وتفوقك وإبداعك ونجاحك ...!

أليس كذلك ...؟

أظن ذلك ...!

وأكرر عزيزي القارئ :

إن أفكارك وكلماتك والصور التي تصنعها مخيلتك هي الحاسمة في رسم مستقبلك ، المستقبل هو وليد الحاضر كما إن الحاضر وليد الماضي ، وحيث أن الماضي قد ولى ومن المستحيل عودته الآن فمن الجدير بي وبك أن نتخلص من تأثيره على حاضرنا ، من خلال الإيمان بأنه لا وجود له الآن ، أما المستقبل فمن السهل علينا بناءه من الآن باختيار حاضر نقي من تلوثات الماضي وحافلٍ بذات الآن ، بالأفكار الإيجابية البناءه ، إن ما نملكه الآن هو هذه اللحظة وما نستطيع أن نفعله للمستقبل كامن في رحم اللحظة الراهنة وبالتالي فوعي اللحظة الراهنة وغناها بالأفكار الإيجابية والكلمات الطيبة سيبني غداً مشرقاً قوياً ثرياً بالمعنى والأهمية والنضارة .

فحذار مما تفكر به الآن في هذه اللحظة ، تذكر أنك مسؤول عن يومك أو عامك القادم ، فلا تلقي الكلام على عواهنه وانتخب من الأفكار أكثرها حيوية وإيجابية ، فبهذا وحده تستطيع أن تتوقع أعواماً حافلة بالعطاء والتألق ، أما إن كان ما يدور بفكرك الآن سلبيا فإنك مقبلٌ ولا شك على أيامٍ حافلة بالملل والكراهية والإحباط .. تذكر هذا !

أنت وحدك المسؤول عن غدك... فلا تسممه ....!

<u>إن ما يتحكم في اتجاهات حياتنا هي أفكارنا والأفكار قابلة للتغيير:</u>

أياً كانت المشكلة أو الموقف الحياتي الذي نتعرض له ، فإن تجاربنا الحياتية هي ليست أكثر من تعبير خارجي عن أفكارنا الداخلية .

اللوم الذاتي مثلاً هو تعبير عن كراهية داخلية للذات أو لفكرة نتصورها عن ذواتنا ، فمثلاً ربما لدي فكرة تقول " إنني إنسان سيئ " ...!

هذه الفكرة ستستدعي في الداخل شعوراً ، وإذ أتماها مع هذا الشعور أتطابق معه حتى نغدو وكأننا كائناً واحداً ، لكن لو أني لم أمتلك مثل هذه الفكرة ، لما نشأ مثل هذا الشعور .

طيب ... بما أن الأفكار قابلة للتغير ، والمفاهيم يمكن أن تتحول إلى نقيضها فإن مثل هكذا مشاعر يمكن أن تختفي ...!

هل عرفت عزيزي القارئ كيف تنشأ المفاهيم والقناعات لدينا ...؟

أظن أنك عرفت ....!

فكرة ما ... تتحول إلى مفهوم أو قناعة ، تؤدي إلى خلق حالة شعورية تكسب الفكرة دماً ولحماً وكينونة ، لو غيرنا الفكرة تغير مفهومنا وبالتالي ما نشأ لدينا هذا الشعور أو ذاك ، وبالتالي ما اكتسبت الفكرة أرضية تستنبت ذاتها فيها .

إننا مسؤولين على أن لا نجيز لأي فكرة سابقة (وتبدو راسخة) أن تستمر في رسوخها ، هذا إذا كنا حريصين حقاً على أن نغير ذواتنا ومستوى حياتنا ، وعلينا .. بل ومن واجبنا أن لا نتعلق بالأعذار الواهية مهما بدت مقنعة .

أفكارنا السابقة قابلة لإعادة المناقشة والتشذيب والتهذيب واجتثاث الفاسد لكي ما يتسنى لنا حقن حقول الذهن والوعي بأفكار إيجابية بنائية تهدف إلى خلق مشاعر إيجابية خيرة .

علينا أن نتذكر أن الماضي ليس له حياة واقعية ملموسة في حاضرنا ، فلم نترك له قياد هذا الحاضر .

وإذا كنت تتوهم أن طول أو قصر فترة استحواذ الأنماط الفكرية السلبية علينا يلعب أي دور مهم في نزوعنا للتغير واستبدال النمط الذهني السلبي بآخر إيجابي ، فأنت واهم إذ لا تأثير للزمن على الإطلاق ، فقط عليك أن تؤمن بأن قوتك كلها تتركز في هذه اللحظة ، الآن ....

وليس أي لحظة أخرى من الماضي أو المستقبل ، وأليات وعناصر التغيير موجودة بأكملها هنا والآن ...!

أليس هذا اكتشاف مدهش ...؟

طيب ... ماذا تنتظر ...؟

<u>أملأ اللحظة بكل فكرٍ جديدٍ جميل ، تكسب الحاضر والمستقبل بذات الوقت ...!</u>

من المعتاد عنا نحن البشر أننا نفكر بذات الفكرة مرات ومرات ، ومن الصعب في الحقيقة علينا أن نؤمن إننا اخترنا هذه الفكرة بمحض إرادتنا ، لكن في الحقيقة نحن فعلنا هذا ذات مرة ، في المرة الأولى مثلاً ثم تحولت هذه الفكرة إلى عادة اكتسبت بالتكرار وبارتباطها بالمشاعر والصور الذهنية، اكتسبت قوة راسخة .

إذن بإمكاننا استخدام ذات الآلية في خلق عادات تفكيرية إيجابية واستنباتها .

تذكر كم من مرة امتنعت عن أن تفكر بأفكار إيجابية عن ذاتك ، طيب لم لا تمتنع عن التفكير بأفكار سلبية عن ذاتك ...؟

إننا جميعا أو الغالبية منا نعاني من اللوم الذاتي والشعور بالذنب تجاه الآخرين أو تجاه صورة حلمية عن أنفسنا لم نستطع تنفيذها ، وكمحصلة طبيعية لذلك نتحول نحن إلى كائنات سلبية عاجزة ويعقب هذا أن صورة الحياة والآخرين تغدو في وعينا انعكاساً للسلب الذي توقعناه منها ومنهم وهكذا نعيش حياة مليئة بالإحباط والقسوة والفشل .

أما حين نكون أقل لوماً وتثريباً لأنفسنا و أكثر حباً واحتراماً وثقةً بها ، فإن حياتنا تشرق ، أكثر وأكثر بالأمل والسعادة والنجاح ولا يصادفنا في طريق الحياة الطويل إلا الناس الايجابيون المعطاءون اللطفاء والمحبون لنا .

نحن نؤمن في أعماقنا بمقولة *: " أنا إنسان سيئ "*

ونضيف على ذلك " لا أستطيع إصلاح حالي " أو " هذا ما لا أستحقه " ، أتقول شيئاً من هذا لنفسك ؟

أتشعر أنت في داخلك أنك لست جيداً بما فيه الكفاية ؟

طيب لست جيداً قياساً لمن ؟

ما هو مقياس حكمك على نفسك ؟

ما هي المعايير التي تحدد عدم لياقتك ، أو عدم لياقتك ؟

وإذا كان لديك مثل هذه القناعة ، كيف تستطيع إذن أن تخلق حياة موفقه ، ناجحة ، صحية وغنية بالآفاق الواعدة ؟

بطريقة أو بأخرى سيقف العقل الباطن ضدك في أي مسعى للتوفيق والنجاح والسعادة ، لماذا ؟

لأن هذا في الواقع هو ما تريده أنت من خلال ترديدك لقناعات مرضية سخيفة تؤكد أنك لست على ما يرام .

يا صديقي ... من المستحيل عليك وعليّ أن ننال الأحلام ونحقق الأمنيات الخيرة ونحن نملك عن أنفسنا مثل هكذا فكرة .

قطعاً سنصطدم على الدوام بمعوقات ومحبطات من كل صنف ولون ، لكي ما لا نشع ولا نتألق ولا ينبثقُ نور الخير الكامن فينا !!

اللوم الذاتي ، الغضب ، النقد ، الشعور بالذنب والخوف تخلق لنا من المتاعب ما بمقدوره تدمير حياتنا بالكامل :

هذه المشاعر الأربع تسبب أكبر المتاعب النفسية والجسمانية وتعطل وتشوه حياتنا بالكامل ، إذ كل فكرة سلبية مثل هذه ، تنتج مشاعر من قبيل لوم وتثريب الآخرين عوضاً عن تحمل مسؤولياتنا الشخصية عن ما يحصل لنا . لو أننا كنا مائة بالمائة مسؤولين عما يحصل لحياتنا ، فإننا لن نحتاج لملامة المحيطين بنا ، وهذا ما يجدر بنا فعله لا رحمة بالآخرين حسب ، بل رحمة بأنفسنا نحن أولاً لأن الآخرين قد لا يتضررون كثيراً من لومنا لكننا نحن من يتضرر ، لماذا...؟

لأن الآخرين " هناك في الخارج " لا سلطة لنا عليهم ، ولا يمكن أن يتغيروا إكراماً لسواد عيوننا إنما نحن الخاسرون لأننا نعقّد طريق التغير، إن لم أقل نجعله مستحيلاً .

أليس من الأولى بنا أن نؤمن بمسؤولياتنا الشخصية عما يحصل لنا ، إذ بهذا يمكننا أن نغير ما بداخلنا ، فيتغير بالتالي قدرنا عوضاً عن الحلم الكسول بانتظار أن يتغير الآخرون رحمة بنا .

مهما يكن ذلك الذي يحصل لنا في الخارج فهو في الواقع انعكاس لأفكار الداخل ، وإذ أقول هذا فأنا لا أبرر سوء تصرفات الآخرين ، بل أقصد إن توقعاتنا وفرضياتنا السلبية السالفة تستقطب السوء والشر والقبح من الآخرين .

لو لاحظت مثلاً في ذاتك أنك تردد القول " الجميع يتصرفون معي بشكل سلبي ، الجميع ينتقدونني على الدوام ، لا أحد يقف معي عند الشدة ، الجميع يستغلونني لأغراضهم الشخصية " فإن هذا هو نمط تفكيرك ، بل واستعدادك الذهني لكل هذا السلب وبالتالي فأنت تستقطب لذاتك بطريقة أو بأخرى مثل هؤلاء الناس ، وتجذب لك العناصر السلبية من بشر أو ظروف أو حتى مصادفات وحوادث ، أما لو أنك كففت وبحزم عن التفكير بهذه الطريقة فإن مثل هؤلاء سيختفون من حياتك ، لأنك لم تعد جذاباً لهم ولشرورهم .

لكل نمطٍ سلبيٍ من أنماط التفكير تعبيراً جسمانياً أو فسيولوجياً ، فالغضب الذي يحبس في الداخل زمناً طويلاً - على سبيل المثال - سيتحول بلا شك إلى كائن شره يلتهم وينخر أعضاء الجسد تحت مسمى السرطان ، أما النقد واللوم والنكد فلو استنبت ذاته بعمق في

الداخل لاستحال إلى روماتزم ، وكذلك التأنيب ولوم الذات والشعور بالذنب فانه المولدُ الكفء لحاجة ماسةٍ ملحة لمعاقبة الذات ، وخير عقاب للذات هو الألم وبالتالي ستنتابنا الأوجاع من كل صنف ولون .

قرحة المعدة مثلاً أو حتى فقدان الشعر يقف وراءه في الغالب حاجة إلى العقاب الذاتي كثمن مؤجل لشعور عاجل بالذنب تجاه الآخرين أو الخوف المستحكم في الداخل ، وقد تأكد في حالات كثيرة للغاية إن روح التسامح والمغفرة والعفو عن المسيء والتحرر من الغضب واللوم يمكنه أن يخلصنا من أخطر الأمراض مهما طالت مدة تمكنها من أجسامنا ، وهذا يشمل أيضا السرطان ذاته .

قد ترى في هذا تبسيطاً شديداً للمشاكل الصحية المستعصية ولكن هذا ما تأكد فعلا وفي حالات عديدة جداً .

هل يمكننا تغيير موقفنا من الماضي ؟

الماضي قد انتهى ، نفذت صلاحيته وحل عليه حكم الزمن ولا وجود له الآن في حياتنا ، وليس بمقدورنا أن نغيره أو نؤثر فيه في يومنا هذا ، لكننا نملك القدرة على تغيير فكرتنا أو مجمل أفكارنا عنه ، وإلا فإننا نكون بغاية الغباء إذا ما عاقبنا أنفسنا الآن أو عاقبنا الآخرين ، لأنهم أساءوا لنا أو جرحونا يوماً ما في الماضي .

إنني أقولها دوما لأولئك الذين يعانون من الشعور بالمرارة :

- تخلص من هذا الشعور الآن قبل أن يغدو من المستحيل عليك التخلص منه لاحقاً ، لا ينبغي أن تنتظر لذلك اليوم الذي تواجه فيه مبضع الجراح ، أو لحظات الاحتضار لكي تسامح أو ربما لا تسامح ، إنك في رقدة الموت أو مواجهة المبضع بأمس الحاجة لتركيزك النفسي وهدوئك وطمأنينتك الداخلية لكي ما تتجاوز المحنة ، آنئذ لا وقت لديك للتخلص من المرارة وبذات الوقت تجاوز محنة المواجهة الواقعية لمصيرك كله ، تخلص الآن فربما خلاصك من المرارة الآن خلاص من السرطان أو القرحة أو الشلل أو الموت المبكر وهذا ما قد يكون الأرحم عليك من ما سلف ذكره ...!!

تذكر ... إننا حين نؤمن بأننا ضحايا وعاجزون ولا أمل منا ولا خير في من حولنا وفي الحياة فإن الكون كله سيستجيب لمثل هذا النزوع لدينا وسيدعمه وستسير حياتنا في هبوطٍ سريع نحو مستنقع الفشل والخسران ، فمن الضروري للغاية أن نتخلص من هكذا قناعات مدمرة ، مثل هذه القناعات لا متعة ولا نفع ولا خير من وراءها ، إنها فقط تهدمنا وتدمر حياتنا ، وحتى التصور الديني ينبغي أن يكون بناءاً ، ينبغي أن ننظر لله على انه الخالق الرحيم الكريم الشفوق بنا ولا نسمح للخوف منه أن يتجاوز الإيمان بعدالته وبأنه يريد الخير لنا وأنه الغفار الرحيم دوماً . أن الله معنا وليس ضدنا ... تذكر هذا دوماً واعمل به .

<u>لكي ما نتخلص من الماضي ، علينا أن نكون راغبين حقاً بالتسامح والغفران :</u>

إننا ملزمين من اجل صحتنا النفسية وسلامتنا الجسمانية واستمتاعنا وانتفاعنا من كينونتنا الحياتية أن نتخلص من الماضي ونحرر أنفسنا من آثاره وان نغفر للجميع وأولهم ذواتنا .

ربما لا نعرف كيف نغفر أو نسامح وربما لسنا جادين أو راغبين حقا بذلك ، لكن ببساطة أن نقول لأنفسنا أننا راغبين ومؤمنين بالغفران ومصرين عليه ، هذا بحد ذاته سيجعل الكون كله يدعم نيتنا ، فالغفران أولاً نية مع أنفسنا وهذه النية ستخلق آليتها التطبيقية دون جهد منا ...!

لا تنس إن من الملزم من أجل صحتنا وشفائنا من متاعبنا الصحية العصبية والفسيولوجية أن نتخلص من الماضي وأن نسامح ونغفر لأنفسنا وللآخرين ممن أساءوا إلينا حسب تصورنا .

دعنا نردد مع أنفسنا في خلواتنا هذا الإيحاء الذاتي : " إني أغفر لك لأنك لم تكن كما تمنيت لك أن تكون ، إني اغفر لك وأسامحك وأحررك من تبعة خذلانك لي "

هذا الإيحاء سيحررنا نحن أولاً كما أنه سيحرر الآخر الذي تصورنا أنه خذل توقعاتنا وطموحاتنا فيه وله ، نعم سيحرره من الشعور بالذنب وسيدفعه للنجاح والتوفيق .

كل الأمراض سببها أننا لم نستطع أن نغفر للآخرين إساءاتهم :

في كل مرة نتعرض فيها للمرض علينا أن نبحث في قلوبنا عن من يجدر بنا أن نسامحه ونعفو عنه ، لأن كل الأمراض وراءها في قناعتي نقص بالتسامح والمغفرة .

والأجدر دوماً بالغفران هو ذلك الذي يصعب أن تغفر له إلا وهو ذاتك ، نعم ...

أنت نفسك من تستحق الغفران ، لأنك أنت نفسك الأصعب في أن يُغفر له للأسف ، لماذا هكذا نحن دائما نستطيع أن ننسى إساءات الآخرين لكننا لا نستطيع بسهولة أن ننسى إننا خيبنا الأمل فينا ؟؟

سواء لجهة توقعاتنا الشخصية عن نفسنا أو توقعات الآخرين لنا وعنا ....!

فإذن نحن الأولى بدءاً بالغفران ، لأن الغفران يخلصنا من عبء الشعور بالذنب أو الخيبة أو المرارة أو الفشل ، إنه إعادة تحرير الطاقات والقوى النفسية الهائلة التي عوقها واستلبها وهدرها الندم واللوم والتثريب الذاتي .

نحن لا نحتاج أن نعرف كيف نغفر لأنفسنا أو لغيرنا (كما أسلفت في مكان آخر من هذا المقال) إننا يكفي فقط أن نعلن ونؤكد ونوحي لأنفسنا إننا نغفر لها ، أما الباقي فالكون ذاته بكل قواه سيدعم هذا التوجه ويحقق له النجاح . نحن نعرف ونتفهم أنفسنا وآلامنا بهذا المستوى أو ذاك من الوعي ، لكن من الصعب على الأغلبية منا أن يعرف إن ذاك الآخر يتألم هو أيضا كما نتألم نحن ويعاني كما نعاني ...!

إن من الضروري أن نفهم أن هذا الآخر قد حاول قطعاً بهذا المستوى من الفهم الذي لديه ، وهذه المعرفة والخبرة والبصيرة ، حاول أن يفعل احسن ما لديه ، في تلك اللحظة الزمنية التي حصل بها الفعل أو الحدث الذي سبب لنا الشعور بالمرارة والخذلان .

حينما يأتيني الناس بمشاكلهم المختلفة ، ضعف في الصحة ، الاقتصاد الشخصي ، علاقات أسرية غير مرضية ، ضعف في القدرة على التعبير المبدع عن الشخصية ، فإن شيئاً مبدئياً واحداً أسعى لتعليمه للناس وهو : " أحبب نفسك .."

حين يحب الإنسان نفسه حقاً كما هي عليه الآن ، في هذه اللحظة ، وبدون توقعات أو فرضيات سالفة أو منتظرة ، فإن كل شيء في الحياة سيجري على ما يرام ، وسيرى المرء وكأن معجزات صغيرة بدأت تتوالى على حياته من لحظة إعلانه وتأكيده حبه لذاته .

صحة أحسن ، رزق أوفر ، بصيرة أقوى ، حواس أكثر إشراقاً وحدّة ورهافة ، مزاج أكثر صفاء العلاقات مع الآخرين تغدو أكثر حميمة وإيجابية .

كل هذا يحصل دون أن نبذل جهداً جدياً مكلفاً .

إننا حين نتقبل أنفسنا على ما هي عليه ونحب أنفسنا ، فأننا نخلق لأنفسنا في الداخل شعور بالأمان والطمأنينة والرضا والاستحقاقية للسعادة والصفاء ، وبالتالي نخلق لعقولنا الصفاء والتدفق الهادئ للأفكار والصور الذهنية الإيجابية ، وكمحصلة لكل هذا تتحقق لنا الكثير من المتغيرات الإيجابية في الخارج من قبيل علاقات اجتماعية غنية بالمعنى والإشباع النفسي والحميمة ، لماذا ؟

لأننا مع أنفسنا أصبحنا أكثر وداً ومقبولية وحميمة ، وبلا وعي منا صارت خطانا تنقاد آلياً نحو هكذا علاقات طيبة معطاءة .

التغير الإيجابي فينا كمحصلة لحبنا لذواتنا سيؤدي إلى إننا سنجتذب خير ما في الخارج من خير متمثل برزق أوفر ، مكان سكن احسن ، عمل مهني افضل ، ناس أطيب وأرق يحيطون بنا ويغنوننا بالحب والاهتمام ، وسيشمل التغيير حتى أجسامنا ، حيث أن من يحب ذاته ويحترم ويعتز بجسمه ، سيجد إن هذا الجسم سيسعى بآليته الدفاعية التي وهبها الرب له ، سيسعى لتنظيم والمحافظة على استقرار الوزن ، وانتظام العمليات الحيوية اللاإرادية .

إن مفتاح التغييرات الإيجابية في كل المجالات الحياتية هو أن يتقبل الإنسان ذاته ويؤمن بها .

يحب الإنسان ذاته فعلاً حين يكف عن انتقادها ، لأن النقد يسجننا في ذات الحالة التي نود التخلص منها ، أما الفهم والود مع أنفسنا فإنه يساعدنا على الخروج من نفق هذا النمط السلبي من التفكير أو التصرف .

تذكر انك انتقدت نفسك سنين عديدة فإلى أين وصلت وماذا انتفعت من وراء نقدك .

إذن...!!

جرب أن تحب نفسك وتحترمها وانظر ما سيحصل .

الفصل الثاني : ما هي المشكلة ؟

كمعالج نفسي معروف وموثوق به ، يزدحم الناس على بابي ، وتزدحم وتتكرر ذات العبارات ، وذات الشكاوى التي لا أظن أن قارئي سيسعد بها ، لأنه قطعاً عانى من الكثير منها .

حسناً ، قد لا يسرّكم أن أستعرض وأستفيض في تعداد تلك المتاعب التي يكثر زبائني ترديدها والتشكي منها ولكن أظن أنه لا بد من ذلك لترى قارئي وجهك في مرآة الآخرين فتقتنع أنك لست وحدك من يشكو:

فواحدٌ يشكو من أن جسمه ليس على ما يرام ، إنه ينزف ، ينتفخ ، يتجعد ، بصره ضعيف ، سمعه ثقيل ، وآخر مشكلته من نوعٍ آخر، إنه يعاني من الآخرين ، إنهم يستلبون حريته ، ينتهكونه يسرقونه ، يرفضونه أو ينتقدونه بقسوة ، يفتقد الدعم منهم ، لا يبالون به ، ليسوا ودودون معه

أما الثالث فإن مشكلته اقتصادية ، إنه مفلسٌ على الدوامْ ، النقود تفرّ من جيبه حالما تدخله ، لا يستطيع أن يشتري شيء تقريباً ، بل والبعض يشكو من أنه بالكاد يسدد بعض فواتيره ويؤجل أخرى وتتراكم القروض وفوائدها .

والرابع يقول أن حياته لا تسير على ما يرام ، إنه لا يستطيع أن يحقق ما يتمنى ، وآخرٌ يقول أنه لا يستطيع أن ينجز شيء فيتمه على أحسن وجه ، آخرٌ يقول أنه لا يستطيع أن ينال الرضا الداخلي ، إنه يعاني من عدم الثقة بنفسه والشك بأنه غير متوازن نفسياً وغير منسجم اجتماعيا ، آخر يعاني من أن رغباته ضائعة وغير مستجابة من قبله لأنه مشغول بإرضاء رغبات الآخرين ، إنه يتمزق لأنه غير قادر على أن يشبع احتياجاته الشخصية ورغباته الخاصة .

مثل هذا وغيره كثير، أسمع من الآلاف من رواد عيادتي النفسية ، حالما يستقر الواحد منهم على مقعده ويسمع مني السؤال التمهيدي الاعتيادي المتكرر :

كيف تسير حياتك ؟

غالبيتهم وللأسف يتوهمون أو يظنون أنهم يعرفون حقاً ما هي مشكلتهم ، ولكن ما لا يعرفونه للأسف هو أن جميع هذا الذي يشكون منه سببه في الأساس أنماط التفكير والتصور الداخلي .

نعم أنماط سلبية متمكنة من الوعي ، تغطي بدورها على أنماط سيكولوجية لاواعية مغروسة في العقل الباطن من أيام الطفولة ربما ، وتلك هي الجذر الحقيقي الغائر في عمق العقل والذي لا ترى منه إلا ثماره الكريهة المفجعة المعوقة للنمو والتطور والسعادة والنجاح .

بلى ... نحن نعبر عن جوهر خزيننا الفاسد من خلال الأقوال السلبية التي تدل على العجز والضعف والوهن والشعور بالذنب واللامسؤولية ، ونعبر شعورياً وسلوكياً وعملياً عن هذا بأفعالٍ وتصرفات غالباً ما تكون رعناء أو مترددة ومتخاذلة .

وطبعاً أستمع ولا أجيب ولا أتدخل ، بل أحاول قدر جهدي أن أتابع بنظر فاحص سلوكيات زبوني وتعابير وجهه وانفعالاته بينما هو يشرح مشكلته ، ثم أنتقل من السؤال العام عن الكيفية التي تسير بها حياته ، أنتقل إلى الخاص ، السؤال عن الصحة ، العمل ، التربية

، الطفولة ، الهوايات ، حياته العاطفية ، الجنسية ، وأتابع باهتمام لغة الجسد والإشارات وطريقة تلفظ الكلمات وأركز بوجه خاص على الكلمات الأكثر تكراراً .

لماذا ...؟

لأن الأفكار والكلمات التي نستعملها ونكررها باستمرار ، تعكس في واقع الحال أفكارنا الداخلية ، إنها تعكس نمط التفكير المستحوذ علينا ، لكن ليس بالضرورة تأتي الكلمات معبرة عن الواقع الداخلي لزائري ، إذ يحصل أحياناً أن تكون الكلمات غير مناسبة للمشكلة المطروحة ، ولا توفق في وصف تلك التجربة أو التجارب الحياتية التي أسال عنها ، وبالتالي يتكون لدي استنتاج من اثنين إما أن زبوني يكذب ، أو أنه ليس على تماس حقيقي مع المشكلة ، وكلا الاحتمالين يمثلان بداية جيدة لعملي اللاحق .

تمارين سيكولوجية :

بعد أن أنتهي من طرح الأسئلة ، العامة منها والأكثر خصوصية أعمد إلى اختبار الزائر سيكولوجيا ، إذ أسلمه ورقة وقلم وأدعوه إلى كتابة عبارة (يجب أن) في وسط الصفحة :

ثم أطلب منه أن يدون خمس عبارات تبدأ بعبارة " يجب أن "

1- يجب أن....

2- يجب أن....

3- يجب أن....

4- يجب أن....

5- يجب أن ....

البعض تواجههم صعوبة في الشروع بالكتابة ، آخرون يجري القلم بين أصابعهم بيسرٍ لدرجة انه يصعب عليهم التوقف والتقاط الأنفاس .

ثم اطلب منهم بلطف أن يقرئوا لي ما كتبوه بصوت عال ، وأمام كل جملة أسال القاري ء " لماذا ؟ " .

الواقع أن الإجابات التي تصلني ، مهمة للغاية وحاسمة وتفضح الكثير ... الكثير من الحقائق الخفية مثلاً :

لأن أمي ترى أنه يجب علي أن ....

خطيبتي تقول أنه يجب ....

يجب علي أن ... لأني لا أستطيع التخلي عن ...

لأني يجب أن أكون ناجحاً ..

لأن الجميع كما تعرف يجب أن يفعلوا هذا ..

لأني كسول ....، أو قصير القامة........أو طويلها ... أو لأني سمين للغاية ...أو لأني غبي ...أو ضعيف جداً ، أو لأني لا استحق غير هذا أو اكثر من هذا ...و...و ...و...الخ .

مثل هكذا إجابات وغيرها العشرات ، تفصح عن فرضيات ومسلمات سالفة تعلق بها هؤلاء الناس وسجنوا أنفسهم خلف قضبانها ، إنها حدود سالفة محكمة فرضوها على أنفسهم وتوهموها غاية السلامة والصحة والعدل ، ولكني مع ذلك لا أجيز لنفسي أن أعلق

وفي هذه المرحلة الباكرة من العلاج على ما يقوله مريضي ، ثم عندما ينتهون من كتابة الجمل التي طلبتها ، أتحدث لهم عن كلمة يجب الكريهة المقرفة ....!

كلمة يجب في تصوري هي من اخطر واكثر الكلمات هدماً وتدميراً لإنسانية الإنسان ، إذ في كل مرة نستخدم فيها هذه الكلمة فإن هناك بلا شك ، أمر غير متقن أو غير ناجز أو إن فينا خطأ من نوع ما .

كلمة يجب تناظر إلى حد كبير كلمة غلط ، غلط في هذه اللحظة أو غلط سالف أو مؤجل .

إننا حسب رأيي لا نحتاج لمزيد من الغلط في حياتنا ، نحن نحتاج لمزيد من الحرية في الاختيار .

رباه كم أود لو إن بمقدوري أن أزيل كلمة يجب من قواميسنا ولغتنا بالكامل والى الأبد ، واضع محلها كلمة " ممكن " ، فهذه الكلمة يمكن أن تعطينا حرية في الاختيار، وحيث نكون مخيرين ، فنحن لسنا مخطئين سلفاً .

عقب ذلك اطلب من زبائني أن يقرءون الجمل التي كتبوها جملة بعد أخرى ، لكن مع بادئة جديدة هي " لو إنني فعلا أردت ، لكان من الممكن ...." ...!

أنظر التغيير أو التعديل الجوهري الذي تفعله كلمة ممكن في كامل المفهوم والنمط التفكيري ، فحيث يوضع السؤال تحت نور " الممكن " لا الـ يجب " فأنه يستحث بدوره كامل الوعي والذهن على انتخاب خيارات حياتية أخرى أكثر حرية وأكثر إبداعاً وأقل أسى وقرف وتأنيب ضمير ...!

وحين يقوم زبائني بتسجيل خيارات الممكن أسألهم ذات السؤال ، لماذا ...؟

لماذا لم يفعلوا هذا الذي قالوا عنه أنه ممكن ...؟

هنا تأتيني إجابات مختلفة تماماً :

لأني لم أكن راغباً بذلك .

لأني خائف .

لأني لم اعرف كيف أفعل ذلك .

لأني لم أكن ماهراً أو ذكياً بما فيه الكفاية .

الخ..الخ ...الخ...

غالباً ما نكتشف كلانا ـ أنا وزبوني ـ أن هذا الذي كان يتوهم أنه واجب ، حين وضعنا عبارة (أنا يجب أن) ، في واقع الحال لم يكن أصلاً راغباً في فعله حقاً ولكنه لم يتحرر من لوم نفسه لأنه لم يفعله ، بل وغالباً ما عاش الكثير منهم في أسر شعورٍ مرعبٍ بالألم والندم لأنهم لم يفعلوا ما توهموه واجباً ، لأنهم أصلاً لم يفكروا به حتى .

مثل هذا الذي يصيبه الاكتئاب بين فترةٍ وأخرى لأنه لم ينل شهادة عالية أو لم يغدو غنياً أو علماً بأنه في واقع الحال ، لم يكن يفكر جدياً في أن يغدو غنياً أو ينال تلك الشهادة ، ولكنه يتوهم أن هذا كان يجب أن يكون :

طيب لماذا يجب وأنت أصلاً لم تفكر به ...؟

بالتأكيد هو وهمٌ له أمتدادات اجتماعية أو أسرية ...أو إنه موروث من الطفولة ...!!

من قبيل أن يأتيك شخص ما ، قريبٌ أو حبيب يحرضك على فعلٍ ما ، بأن يضعه في صورة التزام " يجب أو كان يجب " ، وتظل هذه الـ " يجب " ، تحفر شروخاً في الروح والعقل والذاكرة وربما الجسد ...!

حين فضحنا سرّ الـ " يجب " واستبدلناها بـ " كان ممكن " ، شعر مرضاي بالحرية ، لأن الممكن تنطلق من المستحب المرغوب الذي له علاقة حميمة بالفرد ذاته لا بالآخرين ، ولتغطية حاجاته لا حاجات الآخرين .

الآلاف يعانون هذا الإلزام والإكراه ، الآلاف يعانون ويتألمون لسنوات عديدة ، إذ يحشرون أنفسهم في علاقة اجتماعية " كالزواج مثلا " أو في مهنة من المهن ، لا لشيء إلا لأن تلك رغبة الأم أو الأب ، إذ قالوا لهم إن من الملزم عليهم أن يتزوجوا فلانة أو فلان أو أن من الواجب عليهم أن يصبحوا أطباء أو مهندسين أو ...!!

كم من مرة لم نشعر فيها بأننا بلا قيمة أو أننا أدنى مستوى من فلان أو علان لا لشيء إلا لأننا لم نصبح كما قيل لنا أننا يجب أن نكون ، أغنياء أو اكثر ذكاءً أو أكثر إبداعاً أو استقامة .

فكيف لا نشعر بالسعادة والراحة ، إذ نتخفف ونتخلص من هذا الوهم وهذا الالتزام الخبيث الذي لا يمثلنا حقاً ولم يكن في واردنا ألبته ، ونقوم بشطبه ببساطة من القائمة ؟

حين نمر أنا وزبوني أو البعض منهم بهذه التجربة المفيدة ونراجع القائمة ، اشعر إن المقابل قد ابتدأ ينظر للحياة بصورة مختلفة ، إنهم يقولون لي بصراحة إن الكثير من هذه الأشياء التي كانوا يظنون أنهم كان يجب أن يفعلوها لم تكن لديهم أبداً أي رغبة حقيقية في فعلها أو انهم حتى لم يحاولوا جدياً فعلها أو إنها لم تكن أبداً في تفكيرهم ، وقال الكثير منهم أنهم كانوا يعانون من الإحساس بالنقص والقيمة بسبب هذه الأشياء التي لم يستطيعوا التحرر من وهم الالتزام القاطع بها دون مبررات معقولة ، وبعد أن اكتملت مراجعتنا للقائمة تغير وجه المشكلة بالنسبة لهذا الزبون أو ذاك ، لقد شرعنا معاً أنا وهم في مهمة تحرير الروح والنفس من الشعور بالغلط ، والندم والإحباط والانكسار الذي كان يسببه لهم فشلهم في تلبية طموحات الآخرين أو التوافق مع معاييرهم للصح والغلط ، أو النجاح والفشل ، والتي هي ليست ولا يجب أن تكون ملزمة لنا ، وإن شاءوا أن يحققوها فليفعلوها بأنفسهم لا أن يحملونا إياها .

ثم أتوجه لاحقاً لتوضيح فلسفتي الحياتية لزبائني (والتي لخصتها في الفصل الأول) ، فأقول لهم الحياة يا أصدقاء بسيطة للغاية ، وليست بكل هذا التعقيد الذي نتوهمه فيها ، إن ما ينطلق منا إلى الخارج يعود إلينا ، وإن الكون يدعم تماماً وبمنتهى القوة كل فكرة نختار أن نفكرها ونؤمن بها .

نحن نتعرف على أنفسنا وعلى الحياة إبان الطفولة من خلال ما يلقننا إياه الكبار من حولنا ، سواء بالقول أو الفعل أو ردود الأفعال التي يقومون بها ، وهذه الخبرات والسلوكيات وردود الأفعال والأفكار التي نتداولها ، هي في الغالب ثمار هؤلاء البالغون وتلك التربية التي تربينا عليها ، وإن هذه المعارف والخبرات التي أستقينا ، كانت نافعة في مرحلة ما ، إنما لا ينبغي أن تلازمنا إلى الأبد ولا ينبغي أن تنعكس بقوة على نمط تفكيرنا ، وإن فعلت فيجب أن نتحرر منها ، فإذا كان أبي إبان طفولتي متشائماً أو قلقاً أو مضطرب السلوك ، فلا ينبغي أن لا أتحرر يوما من التشاؤم والقلق والاضطراب وكأن هذا مقدسٌ لا ينبغي أن ألمسه ، لا إنها مسئوليتي الشخصية في أن أحرر نفسي أولاً من نمط التفكير الذي ورثته أو ألزمت بوراثته حين كنت عاجزاً عن الاختيار إبان الطفولة .

التغيير مطلوب بقوة الآن وفي هذه اللحظة ، وهو ممكن لأنك بالغٌ الآن وحرّ ولا سلطة لأحد عليك ولم تعد كفلاً ملزماً بالطاعة من أجل لقمتك ومائك وسريرك والحنان الذي يوفر لك .

<u>أحبب ذاتك وضعها في صميم اعتبارك وتقديرك :</u>

ثم أتابع توضيح مفاهيمي لزبائني فأقول للواحد منهم أنه مهما كانت المشكلة التي يواجهها ، فإن هناك شيء واحد أكثر أهمية من أي شيء آخر ويمثل المدخل لحسم كل الإشكاليات ألا وهو حب الذات ...!

الحب هو العلاج السحري الذي له قدرة إعجازية على الشفاء ، وإذا كان حب الآخرين قادراً على منحهم السعادة والنجاح والعافية ، أليس الأجدر بنا أن نحب ذواتنا لكي ما نحقق لها الشفاء والعافية الجسدية والنفسية ، بلى عندما نحب أنفسنا فان المعجزات ستحصل وتغني حياتنا من كل الجوانب .

طبعاً حين أقول حب الذات ، فإني لا أعني تلك الأنانية البغيضة ، والانشغال الدائم المرضي بالذات ، فهذا ليس حباً ، لا بل هو خوف وضعف ثقة بالنفس وقلق داخلي وليس حب

ما أتحدث عنه هنا هو احترام الذات ، هو هذا الامتنان لهذه النعم الإلهية العظيمة وهذا الإعجاز الرباني المتمثل بهذا الجسد وتلك الروح والنفس .

بالنسبة لي الحب هو الاعتبار السامي للذات ، الاعتبار الذي يجعلني امتلئ من فيوض الامتنان والبهجة لكينونتي ولآفاقها المشرقة القادمة .

الحب هو ، توسعّ انتشار ، حرية ، غزو للآفاق ، لأنه يفجر طاقات رهيبة مكنونة لم نكن نعرف بوجودها حين كنا نحتقر أو نشمئز أو نكره أنفسنا .

من العادات اللطيفة التي أشكر نفسي وثقافتي عليها ، هو أني ومنذ شبابي الباكر ، اعتدت على أن أوحي لنفسي بصوتٍ مسموع ، نصوصِ جميلةٍ أنتقيها من هذا الكتاب أو ذاك ، أو أحياناً أنا من يكتبها ، ثم أتغنى بها مع نفسي كالصلوات ، ودائماً أقرأ لزبائني ممن أرى فيهم كراهية داخلية للذات أو اشمئزاز دفين منها ، أقرأ لهم هذا النص الذي يعبر عن حب الذات :

لهذه الصيرورة المباركة المتصاعدة التي نسميها الحياة .

لوجودي الحياتي ضمن هذا التيار الدافق .

لكل هذا الجمال الذي أراه حولي في كل مكان .

لكل ....هذا...... أحب نفسي ...!!!

لأني أملك من يحبني ، لدي من يحبني ، لدي من أحبه ، لهذا.... أحب نفسي .

للمعرفة الجميلة الغنية المدهشة ، لأجلها ، لأجل ما أملك منها ...أحب نفسي .

للطريقة المدهشة التي يعمل بها الوعي .

للميكانيكية الذكية التي يعمل بها جسمي .

للحيوانات والطيور والأسماك وكل العناصر الخلاقة الجميلة الموجودة حولي .

للنمو المبدع والتطور في كل أشكاله وصوره .

لهذا الكون العظيم والطريقة التي يعمل بها في انتظام وتناسق وتجانس .

لأجل هذا كله ...أحب نفسي ...!!!

<u>اللوم والتثريب والجلد الذاتي الذي لا ينقطع :</u>

حسناً ...كيف يمكنني أن أشخص ، أن هذا الرجل أو تلك المرأة لا يحب نفسه ولا يعتبرها .

الأمر يسير ، بل يسيرٌ جداً .

حين نسيء إلى أجسامنا من خلال الإكثار من الطعام أو شرب الخمر والمخدرات ، فهذا دليلٌ على أننا نكره أنفسنا ونريد أن ننتقم منها بأن نستدعي لها الأمراض والعلل .
حين نختار أن نؤمن بأننا لا نستحق الحب لأي سببٍ كان ، وغالباً ما تكون الأسباب زائفة وواهية وغير مقنعة ، فهذا دليل على أننا لا نحب أنفسنا ولهذا نراها لا تستحق الحب من قبل الآخرين .
حين نخاف أن نطلب استحقاقنا الحقيقي من المال والتكريم للعمل الذي نؤديه ، أو حين نمتنع عن إطلاق طاقاتنا الخلاقة العظيمة المختزنة في دواخلنا ، لكي لا ننجح ولا ننال التكريم والمال والسعادة التي نستحقها ، فإننا نؤكد بهذا أننا لا نحب أنفسنا .
حين نخلق لأنفسنا المتاعب ونستدعي لها الأمراض ولأجسادنا الآلام ، فإننا نؤكد كراهيتنا الداخلية الشديدة لأنفسنا .
حين نؤجل أعمالنا دوماً ونتكاسل عن تطوير أنفسنا أو حين نسمح للفوضى والقلق أن يهيمنان على حياتنا ، وحين نسبب لأنفسنا الكثير من الديون والأعباء المادية التي لا مبرر لها ، فإننا بكل هذا أو بكل واحد من هذا نؤكد كراهيتنا لأنفسنا من خلال رغبتنا المرضية الداخلية في تعطيل نمونا وحرمان أنفسنا من السعادة ومنعها من أن تنال الإشباع لاحتياجاتها .
ثم ... وحين نجتذب لأنفسنا المعارف والأصدقاء والأزواج الذين يشعروننا بأننا صغار وتافهين ، فإننا نؤكد بهذا أننا لا نحب أنفسنا ولهذا أجزنا لها أن تختار كل من هو سيئ وتافه ومحبط لها ليكون الحبيب والقريب والأثير .
فكيف هو الأمر معك عزيزي القارئ ؟ وبأي طريقة تعمد أنت إلى إعلان كراهيتك (لا سمح الله) لنفسك أو تلافي حبها على الأقل ؟
الواقع أن هناك غالباً أسباب سيكولوجية أو تربوية مكتسبة منذ أيام الطفولة أو في المراحل الباكرة من النمو تقف خلف كراهية الذات أو عدم اعتبارها ، فلو أننا مثلاً رفضنا الإيمان والاقتناع بأننا جيدون أو أن هذا الفعل أو ذاك هو فعل رائع وإصابة موفقة في الهدف ، فإن هناك لا شك جذر تربوي أو حدث سابق سبب لنا كراهية أنفسنا .
أذكر أن زبونة زارتني وكانت ترتدي نظارة طبية ، وبعد جهدٍ مشتركٍ منّا معاً تمكنا من إزاحة الغطاء المعدني الصدئ الثقيل الجاثم على عقلها الباطن والمتمثل بالخوف الداخلي العميق الأغوار ، ونجحت بالتخلص من نظارتها إذ استيقظت في اليوم التالي لزيارتها لي ، بروحيةٍ جديدة تجلت في رمي النظارة جانباً ، وإذ أجالت النظر حولها بغير نظارة ، شعرت بوضوحٍ شديدٍ في الرؤية ، لكن هل نجحت في أن تحب نفسها وتشعر بالامتنان لهذا الجسد وهذا البصر وهذا النجاح الذي حققته بالتخلص من النظارة ؟
كلا ... لم تشأ أن تصدق نفسها ، ولم تشأ أن تؤمن بالتغيير الإيجابي الذي حدث لديها ولم تستوعب النعمة بل " ظلت تردد مع نفسها وللناس ...هذا غير ممكن ... هذا غير ممكن ..." في اليوم التالي جاءت إلى موعدنا بذات النظارات التي رافقتها ردحاً طويلاً من حياتها .
من المعروف عن العقل الباطن أنه ليس لديه مزاج للمرح ، إنه حاسمٌ وحادٌ في أحكامه فبمجرد أن هذه السيدة ، لم تشأ أن تصدق التغيير ، استلم العقل الباطن الأمر بأن ما حصل هو غير ممكن وبالتالي يجدر العودة إلى هذا الممكن .." النظارات ".
إن نقص القيمة الذاتية هو تعبير آخر من تعابير عدم حب الذات ...!
كان أحد معارفي فناناً ماهراً موهوباً ، وكان لديه بعض الزبائن الأغنياء المهتمين بأعماله ، وقد رجاه بعضهم أن يزين جدران بيوتهم من الداخل برسوم من عمله ، ومع كل هذا الجهد الفني الخلاق الذي كان يبذله فإنه كان دائماً مديناً وملاحقاً من دائنيه ...!
لماذا ؟
لأنه لم يكن يحترم أعماله التي كان يؤديها بمنتهى الأمانة والإتقان لزبائنه ، وبالتالي فهو لا يطلب مقابلاً مناسباً لجهده ولإمكانات زبائنه المرتفعة ، علماً بأن أي إنسان يؤدي عملاً متميزاً وفريداً ، أو ينتج منتجاً رائعاً يحق له لا شك أن يطلب الثمن الذي يشاء ، خصوصاً وإن ذوي الدخل المرتفع مستعدون لدفع مبالغ عالية مقابل ما يمنحهم هذا الذي يقتنونه من قيمة اعتبارية كبيرة وسط أقرانهم وفي بيئتهم الاجتماعية .

وهناك نماذج أخرى للقصور في تقييم الذات :

من الشائع أن تجد أن الزوج يبدو متذمراً ساخطاً حين يأتي من العمل ، وهذا أمرٌ طبيعيٌ ، لكن ما ليس بطبيعي أن يكون رد فعل الزوجة هو الشعورُ بالذنب ، وكأنها هي السبب في تذمره ، ثم تظل تعاني لفترة ، من القلق والتساؤل والشك مع نفسها ، دون أن تضع في الحسبان أنه لا يوجد أي مبرر أو سابق فعلٍ منها استوجب مثل هذا الاتهام الذاتي ، وإن من الأكيد أن تكون هناك أسباب في الخارج - سببت حالة زوجها النفسية - وإن من اللائق في مثل هذه الحالة أن تقف معه وتخفف عليه بالحوار المباشر الهادئ ، لا أن تجلد ذاتها وترجم نفسها .

أو خذ هذا المثال المتكرر :

يدعونا صديق ما مرة أو مرتين لزيارته ، ونتبادل الاتصالات الهاتفية لعدة مرات ، ثم ينقطع عنا فجأة ، هل معنى هذا أننا ارتكبنا خطأً وأننا نحن السبب في هذا الفراق المفاجئ ...؟

ربما ، ولكن ليس بالضرورة .

البعض منّا ، يظل في حالة تأنيب ضمير وشك ولوم لا مبرر له ، وغالباً ما يشكك في أنه ربما لم يكن مستحقاً لهذه الصداقة أو أن صاحبه يراه غير ذو قيمة ليصادقه ، وجميع هذا أوهامٌ خلقها قصور الإحساس والإيمان بالقيمة الشخصية لنا في عيون أنفسنا .

أو تتحطم أحياناً علاقة زوجية ولأي سببٍ من الأسباب ، فينتاب البعض منا اقتناع عاجل بأن ما حصل هو بسبب خطأ فينا أو منّا وأن الذنب كله ذنبنا .

وغير ذلك كثير ، فنحن مثلاً ننظر دوماً إلى من هم أفضل منا في بعض عناصر الجمال أو القوة أو الثراء ، وهي ليست بالضرورة إبداعٌ شخصيٌ لهذا القوي أو هذه الثرية ، فقد تكون هناك أسباب أخرى كامنة وراء ذلك ، ومع ذلك فنحن نقارن أنفسنا بهؤلاء دون أن نضع في الاعتبار ظروفهم الخاصة ، ثم نلوم أنفسنا لأننا لم نغدو مثل هذا البطل الرياضي أو تلك الفنانة ، أو في الغالب نحتقر أنفسنا لأننا لسنا مثلهم .

أو تجد البعض منا ، يخاف الاقتراب من الآخرين ، وبالتالي فإنه يفتقد الحميمية في علاقاته ، وهذا أمر طبيعي ، وهو نتاج الشعور باللاقيمة مما يدفع لعدم الاقتراب أو الحذر في التعامل مع الآخرين.

هذا الطفل الكامل :

تخيل عزيزي القارئ ، كم كنت رائعاً حين كنت طفلاً صغيراً ...!

هذا أمرٌ طبيعيٌ بالنسبة للأطفال أن يكونوا رائعين لأنهم لا يمثلون ولا يخافون ولا ينفعلون ، إنهم لا يحتاجون أن يفعلوا شيئاً لكي ما يغدوا أناساً جيدين ، لأنهم أصلا كاملين ، وهم يتصرفون وكأنهم يعرفون ذلك .

إنهم يعرفون أنهم مركز الكون ، إنهم لا يترددون في أن يطلبوا ما يحتاجونه أو يرغبونه ، وهم قادرون على أن يعبروا ويحسنوا التعبير والبوح عن مشاعرهم وبمنتهى الحرية ، بل وحتى حين يغضب الطفل أو يتألم فإنه يعبر عن ذلك بمنتهى الحرية ، بحيث أن صوته يمكن أن يصل إلى نهاية الشارع ، أما إن كان مستمتعاً فليس مثله من يعبر بمنتهى الجمال عن استمتاعه وسروره .

بلى ... هكذا كنا حين كنّا أطفالاً ، ولكننا وإذ بدأنا نتلقى تلقين الكبار الذين سبقونا في تعلم فنون الخوف ، بدأنا نخاف ونزيّف ونضطرب .

لقد علمونا أن نعيش بلا حب ، وأن نتنكر لقوتنا الذاتية وثقتنا بأنفسنا ، فضمرت تلك القوة وشحبت تلك الثقة .

تمرين : المرآة :

ثم أعرضّ زبائني لتمرين بسيط في مظهره ولكنه حاسمٌ خطير في جوهره .

اطلب من زبائني أن يأخذ الواحد منهم مرآة صغيرة وينظر لنفسه ويحدق بعينيه ثم يلفظ اسمه بصوت عال ويقول " أنا احبك يا .... وأتقبلك بالكامل وكما أنت عليه في هذه اللحظة " .

الحقيقة ، هذا الذي قلت أنه بسيط ، هو في الواقع غاية الصعوبة على الكثيرين من رواد عيادتي ، القليلون منهم تمكنوا من النظر في عيونهم برهة وحافظوا على هدوئهم ، ولا أحد تقريباً أدى هذا الاختبار البسيط بسعادة . البعض بكى وآخرون قاوموا دموعهم بصعوبة ، والبعض غضبوا وآخرون انتقدوا مظهرهم ولعنوا سحنتهم . وأخيراً ... أولئك الذين قالوا أنهم لا يستطيعون أداء التجربة ، لا بل ...لقد عشت ما هو أكثر من ذلك ، إذ أن أحد زبائني قد رمى المرآة بعيداً وولى هارباً ، وهذا ما تتطلب منه عدة أشهر حتى أمكن له أن ينظر في المرآة ، بتلك الحميمية التي أردتها منه ومن أقرانه .

أنا عشت هذا الأمر ذاته ولسنواتٍ عدة ، إذ كنت انظر في المرآة فقط لانتقد سحنتي ، ولا أنسى أن أول مرة أواجه فيها المرآة لوحدي وببعض التركيز ، سبب لي الخوف إذ نظرت في عيني .

هذه التجربة البسيطة توضح لي الكثير مما احتاج للتعرف عليه ، فبأقل من ساعة أستطيع الوصول إلى الجذور الحقيقية الغائرة والتي لا يظهر منها إلى السطح إلا المشاكل وردود الأفعال الظاهرية .

لو أننا نتعامل فقط مع تلك التي تقع فوق السطح ، فتخيل كم من الوقت والجهد نضيع دون طائل ، وفي اللحظة التي نكون فيها قد توهمنا أننا وضعنا كل شيء في مكانه ، فإذا بالمشكلة تطفو على السطح من مكان آخر .

"المشكلة " نادراً ما تكون هي المشكلة الحقيقية :

مما صادفني في عملي الشيق مع النفوس والعقول أن واحدة من الشغوفات بمظهرها وبالذات الأسنان ، كانت زائرتي ذات يوم ، لقد تنقلت من طبيب أسنان إلى آخر ، لكنها كانت تشعر أن الأمر يغدو أسوأ واسوأ ، ثم قامت بعملية تجميل لأنفها ، لكن الأنف الذي أنتجه الطبيب الجراح لم يكن بأجمل مما كان .

لماذا ...؟

لأن كل الأخصائيين الذين تعاملوا معها كانوا يعكسون ذلك المفهوم الذي كانت تحمله عن نفسها وجسدها لا أكثر ، تلك القناعة التي تقول إنها بكل الأحوال قبيحة ولا أمل من إصلاح قبحها .

لم تكن مشكلة تلك الفتاة في مظهرها الخارجي ، لكن في قناعتها الشخصية من أن هناك خطأ فيها وأن لا أمل في إصلاحه ...!

واحدة أخرى كانت أنفاسها عفنة للغاية ، كان من غير الممكن الاقتراب منها ، الغريب أن هذه المرأة درست الأديان ولديها في الظاهر شخصية روحية ، ولكن في داخلها كانت تحمل كائنا غيوراً وحقوداً للغاية ، وفي المرات التي تشعر فيها أنها معرضة لتهديد ما ، كانت تغلي من الغضب في الداخل ويأتي التعبير الخارجي لأفكارها السلبية عن طريق أنفاسها ، كانت تبدو للوهلة الأولى وكأنها ودودة ولكنها في الواقع كانت في حالة ترقب وانتظار لهجوم يأتيها من مكان ما ، ولم يكن هناك أحد يهددها في الواقع إلا ذاتها .

وآخرٌ جاءت به أمه ...كان صبياً في الخامسة عشرة ، كان لديه مرضٌ ميؤوسٌ منه وقد قال له الأطباء أن أمامه ثلاثة اشهر فقط ليعيش .

كانت الأم تتصرف بشكل هستيري ومثل هذا مفهوم ومتوقع ممن بمثل موقفها ، لكن الولد كان مثقفاً ، ذكياً ومتيقظاً ولديه رغبة بالعيش ، كان راغباً بعمل أي شيء اطلبه منه ، ومن بين ذلك أن يغير نمط تفكيره وأسلوب تلفظه ونبرة صوته ، وقد فعل .

كان أبويه منفصلين عن بعضهما وكان الصراع حاداً بينهما رغم أنهما بعيدان عن بعضهما ، وقد انعكس كل هذا على حياة الصبي فغدت مملة كئيبة ولم تكن على الإطلاق في تفاصيلها الخلافية مناسبة لصحة هذا الصبي .

والطريف أنه رغم كل هذا كان يحب التمثيل وكانت لديه رغبة داخلية في أن يغدو يوماً ممثلاً ، بل كانت تلك أقصى أمانيه وكان الوصول إلى الشهرة أهم بكثير من مجرد العيش كشاب مزمن العلة ، ومثل هذا الذي عرفته عنه شجعني على أن أعالجه ، فمجرد أنني عرفت أنه لديه هدف ويحب أن يعيش بالمستوى اللائق ، ولديه ثقة عالية بنفسه ، ومثل هذه الثقة يمكن أن تتعزز أكثر فيما لو أنه نال النجاح وبعض الشهرة ، فدفعته بهذا الاتجاه وسرت معه في أول المشوار وقدمت له التوصيات والعون الأدبي الذي ساعده على الارتقاء .

وشفي الفتى رغم قناعة الأطباء باستحالة شفائه ، وها هو الآن رجل معتبر وممثل جيد على مسارح برودواي .

ما الذي ساعده أصلاً على الشفاء ...؟

حبه لنفسه وتقبله لها رغم علتها ...!

من المتاعب التي يشكو منها الكثير من رواد عيادتي ، مشكلة زيادة الوزن .

هذه المشكلة هي مثالٌ من أمثلة كثيرة على سوء إدارتنا لأشكالياتنا الحياتية ، إذ إننا نستهلك طاقات هائلة في محاولة إزالة تلك الكيلوجرامات الزائدة في حين أن ذلك أصلاً ليس هو المشكلة

الكثيرون يستهلكون السنوات العديدة من أعمارهم في مكافحة السمنة ، ومع ذلك لا ينجحون في إزالة كيلو غرام واحد وإن نجحوا فإلى حين ، حيث يعود الوزن المفقود إلى مكانه .

الواقع أنهم يكرهون أجسامهم ويلقون بالذنب كله على السمنة وليست هي المشكلة ، فما السمنة إلا تعبير عن مشكلة متجذرة في الداخل ، مشكلة الخوف والحاجة إلى الحماية .

عندما نكون خائفون وغير واثقون من أنفسنا أو غير متأكدون من" أننا جيدون بما فيه الكفاية" فإن الكثير منا يبدأ بالسمنة حيث يضيف كيلو غرامات عديدة لتوفير الحماية الذاتية .

إن من الغباء ومضيعة الوقت أن نلوم أو ننتقد أنفسنا لأننا فائقو الوزن ، لا ... إننا بهذا ندمر قوتنا النفسية ونزيد من تفتيتنا لثقتنا بأنفسنا ، عبر استسلامنا للشعور بالذنب مع أي لقمة إضافية نلتهمها ، وبعد عشر سنين أو عشرون نجد أنفسنا في ذات الوزن ومع شخصية مهشمة وكلما ازداد تهشم الشخصية ازداد الخوف من الخارج وازدادت الحاجة إلى مزيد من الشحم لمقاومة الخوف وتحقيق الحماية الزائفة من مشكلة زائفة أصلاً .

عوضا عن ذلك يجب علينا أن نلتفت إلى المشكلة الحقيقية ، ولهذا فأنا لا أتعامل ولا انصح بعلاج تخفيف الوزن وأرى أن العلاج الحقيقي هو العلاج النفسي .

العلاج الذي يخلص الإنسان من الأفكار والمفاهيم السلبية ، ودائماً أقول لزبائني " دعونا نلقي مشكلة السمنة جانباً ونحاول بدل ذلك استكشاف أمور أخرى " .

يحدث غالباً أن يستنكر زبائني رأيي هذا ويغضبون حين أخبرهم كم هو بسيط أن يغيروا حياتهم ، يحبوا أنفسهم ، يؤمنوا بها ويضعوا لأنفسهم أمنيات وأحلام ويسيروا بهمة نحو أهداف عملية واقعية تفيدهم وتغني المجتمع ، وبكل هذا يعيدوا بناء ذواتهم من الداخل ، فتختفي المشاكل التي يوهمونها عسيرة على الحل .

يستنكرون رأيي لأنهم يظنون أني لا أفهم مشاكلهم بشكل جدي .

إحدى السيدات انفجرت صارخة " لقد جئت إليك لأني لا أستطيع إنجاز أطروحتي لا لكي أتعلم كيف أُحب نفسي " بالنسبة لي عرفت ببساطة أن مشكلتها هي أنها تكره ذاتها ، وهذا ما سمم حياتها بأكملها وجعلها لا تستطيع أن تكتب أطروحتها وتقدمها في الوقت المناسب .

مثل هذه السيدة لن تتمكن أن تنال كائناً ما كان من المكاسب طالما هي تكره ذاتها ولا تستشعر أي قيمة شخصية لكينونتها ، ولكنها لم تشأ أن تستمع لي وخرجت باكية ، ولكنها عادت بعد عام ، مع ذات المشكلة مضافاً لها ملحقات أخرى .

المشكلة الحقيقية :

ويأتيني زائرٌ ساخطٌ من نفسه ... حين رجوته أن ينظر إلى نفسه في المرآة ، ازداد سخطاً .

عرفت في الحال أنه لا يريد أن يرى وجهه وينظر في عينيه مباشرة ، لأنه يكره نفسه ، ابتسمت له وقلت " جميل ..هكذا نستطيع أن نرى المشكلة الحقيقية في عينيك ، ثم نسعى لإزالة العوائق التي تعوق مسارك " .

وأشرع بالحديث معه عن حب الذات ، وكيف إن ذلك مهم جداً لأي تقدم يريده المرء لنفسه وإن هذا يعني أن لا تنتقد ذاتك ولا توبخها .

أسأله :

- هل تتطلع إلى وجهك في المرآة ...؟

- طبعاً ...!

- طوال الوقت ؟

- ليس كثيراً كما في السابق .

- حسناً وهل تنتقد نفسك باستمرار ؟

- بلا شك ، وكيف يمكنني أن أغير نفسي إن لم انتقدها ؟ ثم ألا يفعل الجميع ذلك ..؟

- وما شأني بالجميع أنا أسألك أنت ، لماذا تنتقد ذاتك ؟

- ما هو الخطأ الذي ارتكبته ؟

ويحدثني الرجل تفاصيل هذا الذي فشل في نيله أو الوصول له ، وبالتالي كرهَ ذاته لأنه فشل في تحقيقه ...!

إنها الـ (يجب) اللعينة التي سمعها الرجل هذا (أو أي رجل أو امرأة منّا) ، من الأب أو الأم أو القريب أو المسؤول الحكومي .

يجب أن يفعل كذا أو يكون كذا ولما فشل لأي سبب من الأسباب ، كره ذاته وأحتقرها ...!

وهكذا نحن دائماً .

هذا يظن أنه طويل أكثر مما (يجب) وهذا اقصر مما (يجب) وهذا ضعيف جداً وهذا سمين جداً ، وهذا لا زال صغير السن وهذا صار كبير السن ، وهذا لا زال الوقت باكراً بالنسبة له وهذا تأخر به الوقت لإنجاز هذا العمل أو ذاك أو خلق هذا التغيير في ذاته أو ذاك... و... و... و؟... الخ .

حتى تلك الأجمل من في الكون تركز ذهنها على خصيصة ما قد تكون جانبية وغير مرئية أو لا وجود لها إلا في خيالها .

بشكل أو بآخر نتوصل نحن جميعاً إلى ذلك الاستنتاج النهائي القائل "أنا لست جيداً بما فيه الكفاية"

عظيم ...عظيم .. ها نحن نتوصل إلى الحقيقة " نحن لسنا جيدين بما فيه الكفاية ".

أنا وأنت وهم ... نحن جميعاً تعلمنا منذ الصغر أن نؤمن أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية . يندهش الجميع حين أتوصل وإياهم وبهذه السرعة إلى هذه النتيجة . الآن لا نحتاج نحن أن نشغل أنفسنا بالتفاصيل الجانبية والمشاكل الأخرى الغير جوهرية مثل المظهر

والتفاصيل الجسمانية ، المشاكل الاجتماعية والأسرية الموهومة ، المتاعب المادية ومشاكل الفراغ والعجز عن التعبير المبدع عن الذات .
إن كل طاقتنا النفسية والذهنية يمكن أن نستخدمها لمرة واحدة ومع المشكلة الجوهرية الأساسية والمسبب الأول لكل المشاكل هو ضعف حب الذات .

الفصل الثالث : من أين يأتي هذا ؟

فالماضي لا سلطة له عليك !!
حسناً ، ها قد عالجنا لحد الآن جملة مسائل ذات قيمة وقد أمكن لنا أن نبعد جانباً هذا الذي كنا نظنه جوهر المشكلة وما كان في الواقع إلا مظهراً جانبياً من مظاهرها .
الآن نواجه المشكلة الحقيقية ، التي هي أننا (أنا وأنت والكثيرون) نشعر غالباً أننا لسنا جيدون بما فيه الكفاية ، وكنتيجة لهذا لا نستطيع أن نحب ذواتنا لأنها دون الكفاية في الأداء ، وهذا هو لبّ المشكلة في ظني وكلما واجهتنا متاعب من أي نوع وأخفقنا في معالجتها (لأننا أصلاً لا نثق بذواتنا ولا نحبها) كلما ازددنا فشلاً وإخفاقا وتضاعف حجم كراهيتنا لأنفسنا .
طيب دعنا نمسك برأس الخيط ونتابع السير معه حتى نكتشف الأصل الذي انبثق منه هذا الشعور، أو تلك القناعة " بأننا لسنا جديرين بالحب والاحترام من قبل أنفسنا " .
المدهش أننا نحن البالغين حسب من نعاني من هذه الإشكالية ، في حين ... حين كنّا أطفالاً كنّا ننظر لأنفسنا وللحياة عامة والآخرين على أنها كينونات متكاملة لا نقص فيها ولا ضعف ، ولهذا كلما كنا أصغر في العمر كنا أكثر شعوراً بالأمان .
حين كبرنا بدأنا بالتعرض للمشاكل وكبر لدينا الإحساس بالعجز واللا قيمة واللا أهمية ، فلماذا وما الذي حلّ بنا ؟ أليس من المفترض أن من يحب نفسه لا يمكن أن يكف عن حبها في أي مرحلة من مراحل عمره ، بل ويفترض أن يزداد حبنا لأنفسنا لا أن يقل ..!
فكر بالزهرة إذ هي لما تزل برعماً ، إنها منذ لحظة التبرعم القدسية تلك ، ومروراً بفترة الإزهار ووصولا إلى أخر لحظة من عمرها ، تراها بذات القدر من الجمال والعطاء وألق الألوان ، فلم إلا نحن نجف سريعاً ونذوي وننكمش ونتحطم مع أول هزّة ريح معاكس ...!
وهل هذا هو الطبيعي في حال البشر ، الذين تميزوا بأعظم جهازٍ عصبي وأقوى قدرات ذهنية وفسيولوجية وإبتكارية ...؟
لا ... ليس هذا هو الطبيعيُ أبداً ، بل العكس .
إننا على الدوام كاملون لا نقص فينا ، وعلى الدوام في حالة تغير وتطور ، ونسعى دوماً لأداء أفضل ما لدينا قياساً إلى هذا الحجم من الوعي والمعرفة والفهم الذي نملكه في كل مرحلة من مراحل حياتنا ، وقطعاً كلما أزداد وعينا وأزداد فهمنا وازدادت معارفنا وخبراتنا تغير لا شك سلوكنا وأدائنا ، وفي الحالين لا ينبغي إلا أن نحب أنفسنا بهذا الوعي السطحي الذي نمتلكه اليوم أو ذاك الوعي العميق الذي سنمتلكه بعد عام أو عشرة .

<u>والتنقية الذهنية الشاملة</u>

حسناً ...أظن أن الوقت قد حان لأجراء فحصٍ دقيقٍ شامل للماضي وإلقاء نظرة على بعض من تلك المفاهيم التي قادت مسيرتنا المتعثرة حتى يومنا هذا .

يرى الكثير من رواد عيادتي أن هذا الجزء من عملية التنظيف (العودة لقراءة ملفات الماضي) هو الجزء الأكثر إيلاما ، وقد يكون كذلك ، ولكن لا بد منه ، لأن أي عملية تنظيف ، تتطلب منا أن نرفع هذا من مكانه ونضع ذاك في كذا مكان ونرمي هذا أو ذاك إلى سلة الفضلات ، وتلك إجراءات لا بد منها لكي تجري عملية التنظيف بانسيابية شديدة .

إن أول ما نفعله قبل الشروع بالتنظيف ، هو أن نلقي نظرة شاملة وودية على مجمل أثاث الغرفة أو البيت ، ثم نقوم بعدها بتصنيف الأشياء ، فهذا الكرسي مثلاً يحتاج إلى تلميع فقط ، وهذه التحفة تحتاج إلى تصليح ، وهذه الأوراق أو الفواتير العتيقة المدفوعة سلفاً نرميها في سلة المهملات ، وهذا السرير العتيق الذي لا حاجة لنا به الآن يمكن إعطاءه لصديق ، أو وضعه في المخزن أو بيعه بسعر بخس ، وهلم جرا .

بذات الطريقة نتعامل مع موجوداتنا الذهنية ، أليس كذلك ...؟

فما الداعي للغضب والثورة لمجرد أن الوقت قد أزف لرمي بعض الأفكار والمفاهيم البالية التي لم تعد واقعية ولا صحة لها ولا مبرر لوجودها ، بل وإنها معوقة لمسيرتنا الواعدة ، تماماً مثل ذلك الكرسي العتيق الجاثم بلا ضرورة في منتصف البيت ، نصدم به كلما مررنا به أو حاولنا تجاوزه ، علما بأننا لا نستخدمه إلا نادراً ...!

طيب أليس من الأولى بنا التخلص منه دون كثير غضب أو تذمر .

دع هذه الفضلات تذهب إلى سلة الفضلات تماماً كما تفعل مع أطباق الغداء عقب انتهاءك من وجبتك ، إنك تنظف الأطباق بحسم وقناعة تامة وترمي بفضلات الغداء إلى سلة الفضلات ، فهل جربت مثلاً أن تفتش في سلة الفضلات بحثاً عن البقايا التي رميتها يوم أمس لتصنع منها غداء اليوم ؟

طبعا لا .. طيب هل تمارس عملية دس الأنف واليدين في سلة فضلاتك الذهنية الموروثة من امسك القريب أو البعيد باحثاً عن بقايا الماضي المتعفنة لتصنع منها وجبتك الذهنية لهذا اليوم ؟

حسناً إذا كان ما لدي أو بعض ما لدي من أفكار ومفاهيم لا فائدة منه لي ، فمن المستحسن إذن التخلص منه ! لا أظن أن هناك قانون أو منطق يقول لك ، إنك إذا آمنت بفكرة ما أو معتقد معين ذات يوم وتحت ظروف معينة وفهم ومعرفة معينة ، فإنك ملزمٌ بالحفاظ عليه إلى الأبد .

لذلك ... دعنا نأخذ بعض تلك المفاهيم والأفكار الضيقة ونرى كيف نشأت :

<u>أنا إنسان غير جيد ، أنا إنسان فاشل</u>

كيف نشا هذا المفهوم ؟

بفضل أب كان يردد دوماً أمام ولده إنه إنسان فاشل ، أو غبي ...

أخبرني مثل هذا الفتى يوماً أنه كان يود النجاح ليثبت لأبيه أنه ليس فاشل ، وكان يطمح وبقوة لنيل ثقة أبيه ، ولكنه كان مثقلاً بشعور الذنب الذي خَلق لديه كم هائل من المرارة ، وبالتالي كل ما كان يفعله هو الفشل والمزيد من الخسائر المادية التي سببها لوالده في تلك المشاريع التجارية التي كان أبيه يمولها .

وهكذا فشل الاثنان معاً وخسرا مالهما ، وكان الخاسر الأكبر هو هذا الفتى ، خسارة ... ليست مادية حسب بل خسارة بنيوية في صميم شخصيته الإنسانية .

ماذا كان سيحصل لو أن مثل هذا الأب كفّ ذات مرّة عن ترديد تلك العبارات القاتلة ، ومدّ يده لأبنه وخفف عنه شعوره بالذنب والمرارة نتيجة الفشل الأول أو الثاني بل وحتى العاشر ، قطعاً سيكون أداء الولد أحسن ، لأنه سيستعيد احترامه لنفسه وحبه لها ويتحرر من قيد تلك الكلمات الجارحة التي أستنبت أظافرها في عقله الباطن ، فسببت له التوقع المسبق للفشل وكلما توجه لشيء فشل فيه ...!

<u>القصور في حب للذات</u>

كيف نشا هذا المفهوم ؟

فتاة تحاول كسب حب أبيها وتفضيله لها على أخواتها ، رغم أنها لم تكن أبداً راغبة في أن تكون مثل أبيها لأن شخصيتيهما كانتا مختلفتين تماماً ، ولكنها أرادت أن تنال منه حباً أكبر من خلال محاولتها بأن تكون مثله أو أن تتشبه به ، ففشلت في أن تكون صورة ولو مقاربة له ، وازدادت في داخلها كراهية ذاتها لأنها فشلت ، ومع ازدياد كراهيتها لذاتها ازدادت نقمة أبيها عليها ، بل كان يواجهها بالنقد اللاذع القارص السام الذي أدى بها إلى أن تصاب بالعديد من الأمراض الفسيولوجية بسبب شحنات النقمة التي كان هذا الأب يوجهها لها ، رغم أنها كانت تود أن ترضيه ، أو أن تجعله يؤمن بها ، لتستقيم حياتها وتتوازى نفسيتها ، ولكنه حرمها بغبائه من هذا الإيمان وتركها تتألم نفسياً وجسدياً .

في الواقع هي لم تكن تعتقد أن آلامها سببها هذا الأب والطاقات السيكولوجية السلبية التي كان يبثها لها كلما التقيا ، ولكنني وبحكم مسئوليتي في إعادة ترميم نفسيتها المنهارة أوضحت لها أنها تسير بالطريق الخطأ وأن أبيها لا يمكن أن يحبها إن هي حاولت التمثيل على نفسها وعليه والإدعاء أنها صورة طبق الأصل عنه ، وقلت لها إن أبيك ذاته كان يمكن أن يحبك أكثر أو على الأقل لن يكرهك إلى الأبد لو أنك آمنت بذاتك وفكرت بأن تكونين أنتِ لا أبيكِ ، ثم أوضحت لها خطورة الشحنات السالبة من الطاقة التي يبعثها الأب لها وهو في حالة الغضب أو الكراهية .

<u>الحياة غابة مليئة بالوحوش</u>

كيف نشا هذا المفهوم ؟

بفضل أب سوداوي المزاج ..!

كانت واحدة من زبائني ، تؤمن وبقوة بأن الحياة ليست إلا غابة ترعى فيها أنواع الوحوش ، في الليل كما النهار ، وأن السعادة مستحيلة على هذه الأرض وما حصتنا من الدنيا إلا الذل والألم والحزن والتعاسة .

كانت المسكينة تجد صعوبة رهيبة في أن تبتسم أو تضحك كما يفعل كل الناس ، وإذا ما انفرجت شفتاها عن ابتسامة شاحبة ، كانت تسارع إلى طيها وضم شفتيها بقوة وكأنها ارتكبت جرماً إذ تصرفت بتلقائية وابتسمت لما هو جديرٌ بالابتسام .

كان لديها في داخلها إحساس بأنها إذا ابتسمت أو ضحكت فإن مكروهاً سيحصل لها .

هذه الفتاة وغيرها المئات أو ربما الآلاف ، تربين على مفهوم غريب لا صحة له على الإطلاق ألا وهو :

" الضحك يستقطب الشياطين والجن إلى البيت ...لا تضحكي وإلا جاءوا وأخذوك إليهم "

كان هذا هو ما كان يردده دوماً أباها المتدين ...السوداوي المزاج ...!

<u>عودة إلى مفهوم : أنا لست جيداً بما فيه الكفاية</u>

كيف نشا هذا المفهوم ؟

بالتعرض للإهمال والتجاهل والرفض :

كانت مشكلة أحد الشباب الذين زاروني في العيادة ، أنه كان يجد صعوبة في التكلم ، بحيث أن الصمت غدا نمط حياتيه اليومية والطريقة الفضلى التي يعيش بها .

كان الفتى قد تخلص للتو من عادة تعاطي المخدرات والخمور ، وهذا ما أدهشني فيه وجعلني أكبر سلوكه وأقيمه بأرق العبارات وفي أكثر من زيارة ، وقد لحظت وأنا أطريه أنه يرد علي بعبارة من قبيل ، كنت إنساناً فضيعاً ... كنت إنساناً فضيعاً ...!!

حياة هذا الفتى في الطفولة والشباب الباكر عكست سلوكه الحياتي ونمط تفكيره ونوعية متاعبه السيكولوجية ، إذ أن أم هذا الفتى كانت قد ماتت بوقت مبكر ، تاركةٍ إياه لخالة لا تجيد في الحياة إلا الصمت والسوداوية ، وفي المرات التي كانت تكلمه فيها كانت تكتفي بإعطائه الأوامر عما يجب أن يفعل أو لا يفعل وبمنتهى الإيجاز ، وهكذا نشأ المسكين في عالم أصم وأبكم بالكامل ولهذا تجده حين أراد أن يتزوج ، كان نصيبه من الحياة امرأة صموتٌ أيضاً .

وإذ ماتت صديقته الصموت باكراً عاد إلى الوحدة المطلقة المطبقة .

<u>تمرين : المؤثرات السلبية :</u>

وأعود لأزج بزبوني أو زبائني (إن كان لدي عددٌ منهم في ذات اللحظة) ، في اختبار أو تمرينٍ آخر ، إذ أقوم بتسليم ورقة فارغة لكل واحد منهم ، ثم أطلب منهم أن يدون كل واحد ، قائمةٍ بتلك الأشياء أو الأقوال التي كان آبائهم أو أمهاتهم ، يرددونها دوماً على مسامعهم أو يوجهونها مباشرة لهم أو ينهونهم عبرها عن شيء ما ، من قبيل :

أنت لا خير فيك ، أنت زنديق ، أنت جبان ، أنتِ وقحة ، الخ ...الخ .

ولكي ما أمنحهم فرصة أكبر للتدوين ، أقول لهم لدينا من الوقت الكثير فلا تتعجلوا وحاولوا أن تذكروا أكبر قدرٍ من المعلومات أو العبارات أو النعوت التي كانت تقال لكم .

ولتسهيل الموقف أكثر أمنحهم رؤوس أقلام أو هوامش مفيدة للإبحار صوب الماضي ، من قبيل أن أقول لهم مثلاً :

ماذا كان آبائكم أو الأمهات يقلن عن النقود ، عن الدين ، عن الشرف ، عن الحياة الزوجية ، عن الحب ...الخ .

مثل هذا سيعكس لا شك الخلفية العقائدية للآباء أو الأمهات بشأن هذه العناوين المهمة ، وبالتالي فإن الأبناء قد أ استقوا لا شك تلك المفاهيم من الأبوين أو أحدهما ، العلاقات الاجتماعية ، الدين ، السياسة .. الخ ؟ ماذا قالوا عن تكوينك الجسماني مثلاً ؟ ماذا قالوا مثلاً عن مواهبك الإبداعية ، هواياتك ...الخ ؟ أي تدخلات سلبية معوقة أو محبطة تعرضت لها من أسرتك ؟

ولا أنسى أن أرجو الشخص أن يحاول قدر الإمكان أن يكون محايداً في نظرته لتلك المعوقات ، وأضيف ضع في بالك أن هذا هو جذر مشكلتك وأرجوه أن يقول لنفسه " من هنا تولد لدي هذا المفهوم أو تلك القناعة " .

وعقب الإنتهاء من هذا الاستذكار الخطي للماضي ، أطلب منهم أن يدونوا الآن ما سمعوه من الآخرين خارج جدران البيت :

الأقارب..... المعلمين ..... الأصدقاء .... المسؤولين المدنيين .... الجهات الدينية.....الأطفال الآخرون .

وأنبه إلى أن هناك مشاعر تترافق مع هذه الاستذكارات ، مما يجد له انعكاس في الجسم من انقباضات قلبية أو ارتجاف أو تسارع نبض أو ما أشبه ، وأقوم بمتابعة هذه الانفعالات ، دون أن أتدخل مباشرة أو أعلق عليها .

ما يدون في ذينك الورقتين ، هو مجمل تلك الأفكار التي ينبغي إزالتها من الوعي بالتعاون بيني وبين مريضي . إنها تلك المفاهيم التي لديك والتي تدفعك للإحساس أنك لست على ما يرام .

انظر لنفسك كطفل

دعنا نتخيل عزيزي القارئ ، أنا وأنت إننا نتواجد في غرفة ما مع طفل في الثالثة من العمر ، نلزمه على أن يقف في وسط الغرفة ثم نقوم بشتمه ولعنه وسبه بأقذع السباب ، نثور عليه ونصرخ بوجهه ونتهمه بالغباء وبأنه غير قادر على أن يفعل شيئاً بصورة صحيحة ، ثم نشرع بعد أن ننتهي من رجمه ، نشرع بتوجيهه إلى ما يتوجب عليه فعله لاحقاً لكي ما ينجح في أداء العمل الذي نريده أن يعمله .

ماذا تعتقد أننا يمكن أن ننال من هكذا سلوك ؟ إننا سننال ولداً مرتجفاً يجلس في الزاوية وقد غمره عرق الخوف والخجل معاً ، أو طفلاً متمرداً يحطم كل ما يقع بين يديه ، إنه سيرد لنا ولنفسه الصفعة ولا شك بواحدٍ من هذين الإحتمالين ، لكننا لا نعرف بالضبط أي من السلوكين سيسلكه الولد ...!

لو أخذنا الطفل ذاته وأخبرناه كم نحبه ، وكم هو مهم بالنسبة لنا ، وإننا نؤمن بأنه جميل للغاية وذكي... وإننا معجبين بالطريقة التي يتصرف بها ، وأنه إذا ما أخطأ فإن هذا عادي جداً لأن الخطأ بدوره سيعلمه الكثير ، وإننا معه بكل الأحوال وسنقف معه ونعينه مهما حصل .

ماذا تتوقع سيكون رده علينا وعلى نفسه وعلى العالم ، وكيف سيسلك حين يكبر ...؟

إن في كل واحد منا... في داخل كل واحد منا ... طفلاً بعمر الثلاث سنوات ، وإننا نستهلك معظم وقتنا في نقد هذا الطفل وتثريبه ، وبذات الوقت نتساءل لماذا لا تسير حياتنا بانتظام... !

لو كان لديك صديقاً لا يكف عن انتقادك طوال الوقت ، فهل تكون لديك رغبة للاقتراب منه...؟

هل ستشتاق له وتود رؤيته باستمرار ؟

ربما تكون أنت ذاتك قد عوملت بهذه الطريقة عندما كنت طفلاً ، وهذا لا شك مؤسفٌ.... للغاية .

لذلك قمنا نحن هنا بتدوين تلك القائمة عن المؤثرات السلبية مما سمعناه عندما كنا أطفالاً ، لنرى كيف تنسجم تلك المؤثرات مع مفاهيمك الشخصية عما هو خطأ فيك ؟

أهي تقريباً متشابهة ؟

أظن أنها كذلك .

إننا جميعاً عزيزي القارئ ، نكتب سيناريوهات حياتنا على أساس تلك الإشارات الصغيرة التي حصلنا عليها في المرحلة المبكرة من أعمارنا .

لقد كنا جميعاً أطفال لطفاء ، ولكي ما نكون حقاً كذلك توجب علينا الاستماع لما كان يقوله الكبار من حولنا ، وحيث أننا أطفال مطيعين وما يقوله البالغون صحيح كل الصحة ولا يقبل التأويل ، فقد تمثلنا ما زقونا إياه زقاً من الفهم الناقص والساذج غالباً .

أعتقد أنه من السهل علينا وقد نمونا وكبرنا أن نشكو من قسوة آبائنا ونعيش ما تبقى من حياتنا بإحساس وسلوك الضحية الذي لا حول له ولا قوة ، لكن أتظنه ممتعٌ هكذا نمط من الحياة ...؟

أتجدها تستحق أن تعاش مع دور الضحية وقفص السجان ؟

لا ... لا أظن ذلك إننا لن نتحرر مطلقاً من هذا القفص ، إذا لم نحرر أنفسنا من تلك المؤثرات العتيقة .

التذمر والشكوى من الأسرة

لو شاء الواحد منّا حقاً أن يحافظ على مشكلة ما حية فاعلة فما عليه إلا أن يستمر في التشكي والتذمر حتى يغدو التذمر عادة لا فكاك منها .

إننا حين نعوّد أنفسنا على أن نلقي اللوم دوماً على الآخرين فإننا نعطي من عنديتنا القوة والسلطة للآخرين ، وما هم مستحقين لها أبداً ، بعكسه فالفهم والبصيرة يجعلانا متسامين على المشكلة ويمنحانا قوة السيطرة والتحكم في المستقبل .

نحن البشر ، أغلبنا ننسى للأسف أن الماضي لا يمكن أن يتغير الآن لأن صلاحيته نفذت ولا مجال لإحيائه أو إصلاحه أو ترميمه ، أما المستقبل فإنه يتشكل الآن في هذه اللحظة من عرق وجوهنا وألم أصابعنا وعصارة أذهاننا وتدفق عطائنا الروحي والمعرفي عامة ، المستقبل تشكله أولاً أفكارنا الآن في هذه اللحظة ، ومن المهم جداً في سبيل تشكيل المستقبل هو أن نتحرر من الماضي السلبي المقرف المفزع ، دون أن نرجم آبائنا أو أمهاتنا - لا سمح الله - بل أن ننظر لهم بحب ونقول لأنفسنا لقد فعلوا وقالوا أحسن ما لديهم بحكم حجم وعيهم وثقافتهم وخبراتهم وظروفهم التربوية هم ذواتهم ، وإننا لا ينبغي أن نلومهم وبذات الآن ينبغي أن نتحرر من الضار الفاسد مما وصلنا منهم دون سوء نية منهم ...!!

بمثل هذا الموقف العادل من قبلنا ، سنتحرر من اللوم ولعب دور الضحية وربما الكراهية حتى لأبوينا ، وسنستعيد القوة والطاقة النفسية والشعورية التي فقدناها في إثناء لعبنا هذا الدور ، بما يكفل لنا حرية إعادة تشكيل حياتنا من جديد على أساس الإيمان بأن المسؤولية مسئوليتنا نحن وحدنا والإصلاح والتطوير مهمتنا نحن وحدنا وإنها لمسؤولية لا شك مشرّفة .

إذا كنا دائماً نحمل الآخرين مسؤولية أخطائنا فإننا نتحاشى أن نحمل أنفسنا أي مسؤولية وبالتالي سنعجز عن تحقيق أي تقدم جدي في الحياة ، ثم إن هؤلاء المساكين الذين نلقي باللوم عليهم لتلك الأفعال الرهيبة تجاهنا ، كانوا هم ذاتهم خائفون ومرعوبون مثلنا . لقد شعروا بذات العجز الذي شعرت به أنت . الشيء الوحيد الذي كان ممكناً لهم أن يعلموك إياه ، هو ذلك الشيء الذي تعلموه هم ذاتهم .

وإلا... كم تعرف أنت عن طفولة أبويك ، وبالذات عمر ما قبل العاشرة ؟

إني أتمنى والله لو أمكن لي الآن أن أتعرف على حياة والداي (ولكن هذا مستحيل لأنهما رحلا باكراً) ، ويكفيني أني آمل وأتمنى منك قارئي العزيز ، أن تفعل ذلك ، لأنه مهم جداً في إعادة تقييم تصرفاتهم ، من خلال رؤية جديدة ستستولي عليك عقب الاستماع لهم ، وبالتالي سيكون من السهل عليك أن تفهم لماذا تصرفوا معك بهذا الشكل أو ذاك .

مثل هكذا فهم سيشحنك بالتعاطف ويجدد عطفك وحبك لهم وبذات الوقت ستتحرر من الخوف وانعدام الثقة بالذات ، أما إن كان ذلك مستحيل الآن بسبب الموت ، لأحدهم أو كليهما فإن بمقدورك أن تتصور كيف كانت أحوالهم آنئذ . تصور أي طفولة عاشوا وكيف لعبت هذه الطفولة الدور الذي لعبته في تشكيل مرحلة البلوغ والنضوج لديهم .

هذه المعرفة تحتاجها أنت بالذات ، من اجل حريتك الشخصية ، إذ بغير ذلك لا يمكن لك أن تحرر نفسك ، قبل أن تحرر أبويك من مسؤولية ضعفك وعجزك وترددك ، ولا يمكن لك أن تغفر لنفسك إن لم تغفر لأبويك أولاً .

من المنطقي لنا إذا ما أردنا من آبائنا أو أبنائنا أن يكونوا كاملين ، أن نطلب الكمال لأنفسنا نحن أولاً ، وحيث أنه لا نحن ولا هم قادرين على الوصول إلى الكمال ، فإذن من الجدير بنا أن نرحمهم ونرحم أنفسنا ونخلصها من قيود الأبوين التي لم يفرضوها علينا ، ولكننا نحن من تشبث بها بإصرار .

الإصغاء للآخرين

تذكر لا شك نحن جميعاً أننا حين كنّا أطفالاً كنّا نعد الكبار من اخوتنا بمثابة آلهة بالنسبة لنا ، فعندما يكونوا غاضبين متذمرين ، ينعكس ذلك علينا في الحال ويكون في الغالب مؤثراً وفاعلاً فينّا ، جسدياً أو لفظياً ، فمثلاً قولٌ من قبيل :

" سأخبر الآخرين أنك أنت من ...." مثل هكذا قول سيوقظ لا شك شعوراً بالذنب

أو " أنت مجرد طفل صغير إنك لا تستطيع أن تفعل هذا ...." أو " أنك غبي للغاية لدرجة أنك لا يمكن أن تلعب معنا " .

هكذا أقوال تؤثر فينا بقوة ويستمر تأثيرها حتى مرحلة البلوغ .

كذلك المعلمون في المدرسة ، لهم كما نعرف تأثيراً كبيراً علينا ، وهذا مثالٌ عشته أنا شخصياً :

أذكر أن معلمتي في الصف الخامس الابتدائي قالت لي إنني طويلة لدرجة إني لا يمكن أن أصير راقصة .

تصور ... هي قالتها بلغة ونبرة تدلُ على قناعة حاسمة ، لدرجة أني آمنت بها في الحال وألغيت كل الخطط الطموحة التي كانت لدي بشأن مستقبلي كراقصة ، وحين نجحت أخيراً في التحرر من هذا الحكم القاطع كان عمري قد تجاوز سن الامتهان للرقص .

حسناً ... هل كنت تعرف عزيزي القارئ حين كنت صغيراً إن الغرض من الامتحانات والدرجات هو فقط للتعرف على مدى تمكنك من مادة دراسية معينة في فترة زمنية محددة ، أم أنك كنت طفلاً يعتبر الدرجات والامتحانات هدفاً بحد ذاته ومقياساً للقيمة الشخصية ؟

كان أصدقائنا أيام الطفولة يضخون فينا معلوماتهم الخاطئة عن المدرسة والدرجات والمهن والحياة

كانوا يسخرون منّا في المدرسة ، وترك هذا جميعه جروحاً لا تندمل ، كذلك الجيران ، كان لهم أيضاً دورهم التأثيري علينا ، ليس فقط من خلال ملاحظاتهم المباشرة بل ومن خلال تلك الاعتبارية التي نحيطهم بها من خلال السؤال " ماذا سيقول الجيران عنا ؟ " . تصور ملياً أولئك الآخرين أيضاً الذين لهم سلطة أدبية في طفولتك .

وأخيراً وليس آخراً هناك الإعلانات والدعاية التجارية التي تتضمن أقوال وعبارات مقنعة تؤثر فينا ، والكثير جداً من المنتجات تباع لأننا نتوهم النقص في القيمة إن لم نحصل عليها .

نحن جميعاً هنا في هذا المسعى المبارك ، نتعلم من بعضنا أنا منك ومن مرضاي ، وأنت وهم مني ، والهدف النهائي هو الوصول إلى مرافئ السعادة والقوة والجمال .

إننا هنا في هذا المشوار ، نسعى لاكتشاف الجانب الرباني فينا ، رغماً عن كل ما قيل عنّا أو قيل لنا . أنت لديك مفاهيمك السلبية وأنا لدي مثلها وإن اختلفت ربما بالمنحى ، وكلينا يجب أن يتجاوز هذه القناعات السلبية

الفصل الرابع : هل هذا صحيح ؟

<u>الحقيقة هي ذلك الجزء الذي لا يتغير فينا :</u>

إن سؤال من قبيل (هل هذا صحيح...؟) ، كائناً ما كان الأمر الذي تسأل عنه ، يحتمل قطعاً الإجابتين المتناقضتين " نعم " و" كلا " ، لأن أي شيء يكون صحيحاً بقدر استعدادك لتصديق صحته ، ويكون خاطئاً ، حيث تؤمن بأنه خاطئ ، أليس القدح دائماً إما أن يكون نصف مملوء أو نصف فارغ ، وهو في الحالين ذات النصف ، إنما هل ننظر إلى الجزء الأسف منه بإيجابية أم لا نرى إلا الأعلى ، بلى ... إيماننا هو المقياس ، وهناك على الدوام ملايين الأفكار التي بمقدورك أن تختار منها ما تشاء لتؤمن به ، ولكننا للأسف غالباً ما لا نغادر رؤوس آبائنا التي تعيش خلودها في رؤوسنا ، كيف ...؟

ببساطة بأن نستند غالباً على أفكار آبائنا ، وننحاز لها ونختارها عوضاً عن السياحة الحرة في عالم الأفكار ، لانتقاء ما هو أفضل وأجمل وأنسب لنا ولمن هم حولنا ...!

هل إن ذلك ضروري ؟ هل هناك قانون مكتوب يلزمنا بأن ننحاز ونختار أفكار آبائنا ...؟

لماذا وما ضرورة أن نستمر بذلك ، لماذا وما ضرورة أن لا نفكر إلا بطريقة واحدة وحيدة ، وهناك ما لا يعد من الطرق التي يمكن أن نختار منها أفضلها للتفكير وللعيش بالتالي على هداها ، ومع ذلك فإن أي اختيار تختاره سيكون صحيحاً بالنسبة لك ، حتى يفجعك يوماً بأنه لم يوصلك إلى ما تريد (هذا إذا كنت تريد شيئاً كالتميز مثلاً أو الرقي في مستوى العيش) ، عندها ستغادره بغير ما أسف .

خذ أفكارك على محمل الجد

مهما كان نوع أفكارنا ، فإنها تصح بالنسبة لنا ، فأنا إذا ما تورطت يوماً بمتاعب اقتصادية ، فقد أختار أن أؤمن إنني لا تستحق الأمان الاقتصادي والاستقرار المادي ، أو ربما اعتقدت أن الحياة مع قدرٍ من الأعباء المادية هي شيء طبيعي بالنسبة لي أو لغيري ، أو ربما كنت من ذلك النوع من البشر الذين يحملون في رؤوسهم حيث يذهبون ، ذلك المفهوم الخاطئ من أن الحياة لا يمكن وليس من المتوقع أن تكون جيده بالنسبة لي لأني مطاردٌ دوماً من سوء حظٍ لا يكف عن تعقبي ، وإنني لست مؤهلاً للوصول لشيء على الإطلاق .

جميع تلك الحالات التي ذكرتها أعلاه هي أنماط سلبية من التفكير، قد تصح معي أو معك لأننا أصلاً آمنا بها ، فكان رد الكون علينا ، هو أنه أعطانا هذا الذي آمنا به ، فالحياة لا تعطيك أقل ولا أكثر مما تريده أنت وحدك .

من المتوقع أنك أنت أو أنا ، وإذا ما فشلنا في القدرة على إدارة علاقة عاطفية أو اجتماعية بشكل سليم ، أن نعتقد أن لا أحد يحبنا وإننا أناس ضعفاء ونفتقد القدرة في التأثير على الآخرين وجذبهم إلى صف قلوبنا وعواطفنا ، ربما هو الخوف من أن تستلب إرادتنا وتنتهك هويتنا ، وقد يكون هذا التصور ناتجاً عن تجربةٍ عاشها أبوك أو أمك في ظل شريكٍ مستلب للكرامة والحرية ، أو ربما نختار أن نؤمن بأن الناس لا خير فيهم ولا يأتي منهم إلا الشر ، هذه الاحتمالات الثلاثة للتفكير في مسألة الفشل العاطفي ، تمثل بعض أنماط التفكير الشائعة لدى الناس .

أو خذ مثلاً تدهور حالتك الصحية ، هناك جملة خيارات شائعة لتفسير الموقف ، مثلاً أن تؤمن بأن هذا الذي أصابك هو بعض الموروثات البيولوجية لأبوين ، أو ربما تختار أن تلتزم جانب هذا النمط الشائع من التفكير السلبي القائل :

" هذا قدري ...أنا جئت للحياة لأعاني " ، أو ربما تفضل أن تختار هذا المفهوم العدمي القائل :

" هكذا هي الحياة إما هذا أو ذاك " وهناك ما لا يعد من الخيارات من أنماط التفكير وأنواع المفاهيم الإيجابية والسلبية التي يؤمن بها ويلتزم الكثيرون منّا ، فلا يغادرونها إلا نادراً .

إننا في الغالب لا نتعمق في رؤية أحوالنا ، بل نستسهل أن نختار آراء سطحية ، تلبي الطبيعة العامة (المكتسبة غالباً عبر التربية) لتكويننا السيكولوجي .

عندما يحصل شيء ما في حياتهم ، تجدنا للأسف نرى الظواهر الخارجية حسب ، ونحكم على أساسها ونظل إلى ما شاء الله متسكعين على أرصفة الحياة ، ومتسربلين بثوب الضحية الذي يماثل ثوب الشحاذ ، حتى يأتينا من يرينا العلاقات الخفية بين ما يحصل في الخارج وأفكارنا الداخلية ، فنعي عندها مصيبتنا ونسعى بجد للبحث عن منفذ نور .

وددت هنا أن أوجز بعض ما انف ذكره من مشاكل وما يقف خلفها من مفاهيم سلبية :

المشكلة و المفهوم

اقتصاد شخصي مضطرب ... أنا لا استحق أن تكون لدي كفايتي من النقود

ليس لدي أصدقاء ... لا أحد يحبني

مشاكل في العمل ... لست ذكياً بما فيه الكفاية

مهما تكن المشكلة التي تعانيها ، فإن المسبب لها قطعاً هو نمط من التفكير ، وأنماط التفكير قابلة للتغيير يا صديقي ، ومن الممكن استبدالها بأنماط أخرى إيجابية .
إن كل هذه المشاكل وغيرها الكثير مما نعانيه في الحياة ، يمكن أن نشعر أنها حقيقية وربما تبدو بكل المقاييس مشاكل حقيقية ، ومع ذلك ومهما يكن تمظهرها بمظهر الحقيقة فإنها في الواقع ، لا تعدو كونها نتيجة لأفكارنا ومفاهيمنا الداخلية ، فإن كنت مدركاً لذلك فقد حللت المشكلة ، لأن وعيك بسببها سيدفعك حتى دون أن تدري إلى التحول جهة نمط تفكير جديد وبالتالي سلوك جديد يحقق لك الفوز الذي افتقدته أما إن كنت غير واع لتلك العوامل ، فإنك على أية حال سالكٌ لطريق الوعي من خلال هذا الكتاب ، فقد كتب من أجلك - عزيزي القارئ - من أجل أن يوقظ فيك حس البحث عن ما يستقر تحت السطح ، إنما أدعوك إلى أن تكون رءوماً مع نفسك لأن القسوة لن تجدي في إبداع حلول حقيقية .
تناول متاعبك بروح منفتحة يقظة .
أسال نفسك " أي أفكار أدت بي إلى هذه المشكلة أو تلك ؟ " .
لو أخذت كفايتك من الوقت وتحاورت مع نفسك حوار الصديق لصديقه أو الحبيب لحبيبه ، وبعيداً عن عيون ووجود الآخرين ، فإنك قطعاً ستجد الجواب الذي تجهد نحوه .

<u>مما تعلمناه حين كنّا أطفالاً :</u>
بعض المفاهيم التي لدينا إيجابية وقد أغنت حياتنا أو أنها توشك أن تفعل ، كالقول التالي " إذا سرت في الطريق فانظر لكلا الاتجاهين قبل أن تعبر" ، لكن مفاهيم أخرى يمكن أن تكون مفيدة في حينها إنما فقدت مع مرور الزمن واقعيتها من قبيل : " لا تثق للغرباء " .
مثل هذا المفهوم قد يكون نافعاً للأطفال ، لكنه لا يمكن أن يصح إذا ما صار الأطفال كباراً .
طيب ... لماذا لا نعرض مفاهيمنا السالفة للاختبار أو النقد ؟
لماذا لا نسأل اليوم عن مدى صحتها وواقعيتها ؟
لماذا تعتقد مثلا " إن من الصعب عليك أن تتعلم " ؟
أهذا صحيح حقاً ؟ ما دليلك ؟
ثم ... من أين جاءني مثل هذا المفهوم أصلاً ؟
هل لا زلت مقتنعاً لحد الآن بهذا ، لمجرد أن أبي أو معلمي قاله لي يوماً ...
أنت لا تستطيع أن تتعلم بسهولة ؟
أليس من الأفضل لي أن انسف سطوة وهيمنة هذا الصوت الذي لا زال نابضاً في مخيلتي منذ عشرون عاماً أو أكثر ، والذي قيل ربما في لحظة انفعال أو غضب أو خوف ؟
إن مفهوماً من قبيل " الرجال لا يبكون " هو مفهوم سلبي لأنه يخلق أولئك الذين يعمدون إلى إخفاء عواطفهم وبالتالي يسبب لهم ولغيرهم التوتر العصبي والكثير من التعاسة وضعف النمو الشعوري .

ومفهوم آخر من قبيل " البنات لا يتسلقن الأشجار أو لا يمتطين الخيول " يخلق ولا شك تلك الأنثى السلبية ، العاجزة ، الكسولة ، المعتمدة دوماً وفي كل شيء على الجنس الآخر ... الرجل

من المؤلم أن تلك المفاهيم التي تلقيناها في الطفولة يمكن أن تغدو حقائق إذا ما استسلمنا لها وحافظنا على إيماننا بها ، لأن الحياة تعطيك مصداقية زائفة لكل ما تؤمن به ، وهذا ما يصح مثلاً مع القول " لا تثق بالغرباء " إذ ستضع الحياة في طريقك دوماً غرباء سيئون يثبتون مصداقية هذه المقولة الخاطئة ، في حين لو أننا تعلمنا وبوقت مبكر أن العالم مكان آمن للعيش ، فإننا سنفكر بطريقة مختلفة ، إذ سيكون من السهل علينا أن نتقبل فكرة إن الحب موجود في كل مكان في الدنيا وأن الناس ودودون متعاونين ، وبالتالي سنجد دوماً من يحبنا ويتقبل عثراتنا ويتعاون معنا .

كذلك ..لو أنك تعلمت منذ كنت طفلاً ، أن كل شيء هو ذنبك وحدك ، فإنك ستجول دروب الحياة بأقدام متعثرة وقلبٌ خائر وقلبٌ مثقل بالشعور بالذنب لكل مصيبة تحصل هنا أو هناك ، وبالتالي ستتحول إلى ببغاء لا تكف عن ترديد عبارات الاعتذار .... " أنا آسف ، اعذروني ، اغفروا لي ، ولكل من هب ودب " .

ويصح الأمر ذاته مع مفهوم أنني لا أعني شيئاً للآخرين ، فلو أنك كطفل آمنت بذلك ، فإن مثل هذا المفهوم سيدفعك دوماً لحشر نفسك في الصفوف الأخيرة ، وهذا هو بالضبط ما حصل لي عندما كنت طفلة ، إذ أني نادراً ما كنت احصل على قطعة كعك عندما تكون لدينا حفلة أسرية

لماذا ...؟

لأنني لم أكن مرئية من قبل الآخرين ، هل جربت مثل هذا الإحساس ...؟ أن تبدو وكأن لا أحد يراك رغم حضورك وسط الناس ؟

بلى... هذا ما جربته وعشته حين كنت صغيرة ، إذ لم يكن أحد يتعطف علي بنظرة .

لماذا ...؟

لأنني كنت أؤمن بأن لا أحد يحبني ، وبالتالي فإنني لم أسعى لإلفات أنظار الآخرين ، فما كان من هؤلاء الآخرين إلا أن أهملوا وجودي .

هل دفعتك ظروف الطفولة للإيمان بأنك لست محبوب من أحد ؟

إن كان الأمر كذلك فإنك حقاً إنسان وحيد وستعيش العمر كله بوحدة ، إن لم تبادر إلى الإصلاح أو التخلص من هذا المفهوم الذي تملكه عن نفسك .

وحتى لو تسنى لك أن تنال صديقاً أو تحقق علاقة من نوع ما ، فإنك لن تستمر طويلاً مع هذا الصديق أو في بحبوحة تلك العلاقة ...!

أو لنأخذ هذا المفهوم الذي استقيناه من قولٍ كان أهلنا لا يكفون عن ترديده ، ألا وهو أننا لا يمكن أن ننال كفايتنا من الماديات ولن نصل أبداً إلى الإشباع ؟

لا أشك في أنك إن كنت من أولئك السيئون الحظ الذين سمعوا مثل هذا القول ، فإنك تعيش ولا شك في حالة إفلاسٍ وعوز دائم ، لأن إحساسك أصلاً بني على هذا المفهوم .

أذكر مرة أن زارني زبونٌ ، نشأ في أسرة كان الأبوين فيها يؤمنون دوماً بأن كل شيء ليس على ما يرام وأن الأمور تسير نحو الأسوأ . متعة هذا الرجل الوحيدة كانت لعبة التنس الأرضي ، وقد تعرض لحادث أدى إلى كسر في ركبته ، تصور أنه تنقل من طبيب إلى آخر ، ومن فشلٍ إلى آخر حتى صار العجز دائمياً ، ولم يعد الرجل إلى هذا الشيء الوحيد الذي كان يسعده .

أو خذ هذا المثال الآخر :

شابٌ ولد ونشأ في أسرة كان ربها مؤمناً بشكل غريب بأنه وضيعٌ وبأن كل الناس أفضل منه ، ماذا تظن تأثير مثل هذا الأب بمثل هكذا شعور بالضعة ..؟

قطعاً سيؤثر على الولد بقوة ، وهذا هو الذي حصل ورغم النجاح المهني الذي أصابه ، فهو مفلسٌ دائم ومتعب .

إن ما تلقاه من أبيه من إيمان بالضعة والفشل ، ظل المهماز الذي يستحثه لأخذ مكانه في الصفوف الخلفية ، لا في الصدارة .

<u>إن ما تؤمن به هو فقط ، ذلك الذي يغدو حقيقة :</u>

كم من مرة قلت لنفسك " هكذا أنا ولن أكون غير ذلك " إن هذا القول هو بالضبط ما تؤمن به عن نفسك ، وغالباً ما يكون هذا الذي نؤمن به من مفاهيم ، مستعاراً من شخص أخر تمكن من التسلل إلى فكرنا بشكل أو بآخر حتى صارت مفاهيمه أو بعضها ، جزء من مفردات نمط تفكيرنا ومنظومتنا القيمية ، ربما نتيجة التطابق مع مفردات أخرى سالفة لدينا ضمن مفردات كامل نمطنا الفكري .

هل أنت واحد من أولئك الناس الذين ينهضون في الصباح ، وإذ يرون الجو ممطراً ينفجرون باللعنات مؤكدين أنه يومٌ تعيس أو كئيب ، من قال هذا ...؟

من قال أن الأيام يمكن أن تكون تعيسة أو كئيبة أو سعيدة على أساس تقلبات الطقس ...؟

إنه فقط يوم مثل كل الأيام وإن كان بلا شمس ربما أو مع رطوبة أو برودة شديدة ، ولكنه يوم ككل الأيام ، ولا يجدر بنا أن نلعنه ، إذ كيف يصح أن نلعن أيامنا وكل يوم فيها هو بعضٌ من حصتنا من العمر على هذه الأرض وفي هذه الحياة ...!

لا علاقة أيها الأحبة القراء بين المطر والتعاسة ، مطلقاً ...!

ثم ... أرتدي كفايتك من الملابس الدافئة أو المناسبة للبلل أو الرطوبة ، يغدو يومك مثل أمسك ويتغير بالتالي نتيجة الدفء والتفاؤل ، يتغير مزاجك ، فلا تعود تطلق اللعنات ، بل من الأكيد أننا سننال متعة فريدة من نوعها إذا ما خرجنا تحت المطر ونحن مفعمين بالحب للحياة والكون والناس ، وتقلبات الطقس ذاتها ...!

أما إن كنت من هذا النوع الذي يأبى إلا أن يمتلك عن المطر مفهوماً سلبياً ، فأبشر بأيام طويلة حافلة بالملل والكآبة ، لأنك إن استقبلت المطر ذات مرة بمثل هذا المفهوم ، فكل الأيام القادمة عبر كل شتاءات العمر ، ستكون بذات الحجم من الكآبة والملل ، فهل تود ساعتها أن تحتفظ بمثل هكذا مفهوم مدمر ..؟

إننا إذا ما سلكنا مثل هذا السلوك السلبي تجاه أحوال الطقس فإننا بالحقيقة نحارب أيام العمر عوضاً عن أن نعيشها بسلام وود ، ونستثمرها في زيادة رصيد سعادتنا .

ليس هناك عزيزي القارئ ، طقس سيئ أو طقس جميل ، إنه طقس فقط لا أكثر وأن أمزجتنا هي التي توزع المسميات ، وردود أفعالنا هي التي ترسم أيامنا بالألوان أو بالسواد وحده .

إن أردنا أياماً مليئة بالسعادة فعلينا أن نفكر أفكارا سعيدة .

وان أردنا أياما أو لحظات غنية بالمتعة والمعرفة والفائدة ، فلنفكر أفكاراً غنية بالمعنى .

وإن شئنا أن تكون لنا حياة مليئة بالحب ، فلنفكر أفكاراً حبيّة .

كل ما نرسله إلى الخارج ذهنياً أو لفظياً يعود إلينا بذات الشكل الذي أرسلناه به ....!

<u>كل لحظة هي بداية جديدة :</u>

أكرر ما سلف أن قلته :
اللحظة الحاسمة هي الآن وليس أي وقت آخر .
أنت لست ثابتاً في جلستك هذه بل متحرك ، كل الكون في حالة حركة وكل الكون يتغير وأنت ذاتك ينبغي أن تتغير لكي تنال السعادة والمتعة والقوة ، والتغيير يبدأ في عقولنا وليس في الخارج ، هنا والآن وفي عقلك يحصل التغيير .
ليس مهماً طول الفترة التي عشناها ونحن نحمل هذه الفكرة أو تلك من الأفكار السلبية ، أو هذا المرض العضوي أو النفسي أو ذاك ، أو اقتصاد سيئ أو فشل في علاقات اجتماعية أو عاطفية أو تثريب ذاتي أو.. أو ... الخ ، لا ليس مهم طول الفترة بل المهم أن تشرع بالتغيير اليوم قبل الغد لأنك إن تغيرت اليوم نجحت في توفير آلام إضافية وأيام إضافية ما كان من الضروري هدرها .
مشكلتك لم تعد بحاجة لأن تكون حقيقة بالنسبة لك ، أؤمن بهذا ، أؤمن بأنها لم تعد ولا ينبغي أن تكون حقيقة ، إنها لا أكثر من مفهوم تلقيته عبر التربية أو التأثر ، والمفاهيم قابلة لأن تطرد من الذهن لتفسح المجال لما هو أحسن وأفضل منها ، أي مشكلة يمكن أن تخفت ويبهت لونها وتفقد ضغطها العصبي عليك وإفسادها المتواصل لحياتك ، إذا ما نجحت في تسفيه المفهوم الذي قامت عليه ، وتلك مسئوليتك أنت .
تذكر أنك أنت الوحيد الذي يفكر في رأسك وليس شخص آخر ، وأنت وحدك الذي لديه القوة والسلطة على عالمك الشخصي .
إن قناعاتك وأفكارك السالفة هي التي شكلت هذه اللحظة التي أنت فيها الآن واللحظات السابقة التي مرت ، وما تختاره الآن لتؤمن به وتفكره وتقوله هو الذي سيشكل لحظتك القادمة وغدك والشهر القادم والعام القادم .
نعم يا عزيزي القارئ !
بمقدوري أن أسدي إليك تلك النصيحة المجربة وأكررها ، ويبقى الأمر في يدك على أية حال ، في أن تستمر بهذا النمط التفكير السلبي الذي اعتدت عليه وتوفر على نفسك التغيير الذي تحلم به في سرك ، وبالتالي تحافظ على مشاكلك حية تنخر بكيانك ، أو أن تفعل العكس ...!
تذكر " أنت القوة الوحيدة في حياتك ! وما تختار أن تفكره يمكن أن يتحول إلى حقيقة ساطعة " .

<u>هل هذا صحيح ؟</u>
حسناً ماذا لو توقفت الآن عن القراءة لبرهة وفكرت بفكرةٍ ما ...!!
ما الذي تفكر به الآن ؟
كائناً ما كان هذا الذي تفكر فيه ، سيكون له دورٌ ولو صغير في حياتك المستقبلية ، فإن كان هذا الذي يدور في خلدك قلق أو غضب ، فإنه قطعاً سيخلق في مستقبلك وخزات سلبية متعبة للنفس والجسد ، فهل تود أن يتحول هذا الذي تفكر به إلى حقيقة ؟
ليس من السهل دوماً أن نصطاد الأفكار التي تغزو ذهننا ، لأنها تتحرك بسرعة خاطفة ، لكن بمقدورنا أن نبدأ الآن في تركيز انتباهنا والإصغاء بعناية لما تقوله نفوسنا أو عقولنا لنا ...!
فإن صدر من نفسك قول شممت منه رائحة سلبية ، عليك أن تتوقف في الحال في منتصف الجملة ثم تعيد صياغتها من جديد أو تلغيها بأكملها في الحال .
ماذا لو تخيلت نفسك وأنت تقف في طابور لبوفيه مفتوح ، لكن... بدلاً من أن تجد أنواع الأطعمة تجد على الطاولة أنواع الأفكار ، بإمكانك أن تختار أية أفكار تشاء وبالكمية التي تريدها
هذه الأفكار التي ستختارها ، هي ما سيشكل تجاربك المستقبلية القادمة .

إذا كنت تختار الآن أن ترحب بأفكار تسبب لك المشاكل والآلام ، فإن هذا لا شك غباء ليس بعده غباء ، لأنك هنا تماماً كمن يختار طعاماً يسبب له الأمراض .

نحن نفعل هذا ربما مرة أو اثنتين ، لكن حالما نكتشف أن هذا الطعام لا يناسبنا ، فإننا نتوقف عن تناوله في الحال ، كذلك الأمر مع الأفكار ، فحيث نعرف أن فكرة ما لا تناسبنا ، أو أنها تسبب لنا الآلام والمتاعب فمن الجدير بنا التوقف في الحال .

أحد أبرز المعلمين في حياتي هو الدكتور رايموند تشارلز باركر .

مما لا أنساه من أقواله هذا الذي كان لا يكف عن ترديده :

" عندما تكون لديك مشكلة ، ليس هناك شيء ما يلزم أن تفعله ، بل أن تفهم أكثر "

بلى أن نفهم أكثر ...!

إن المستقبل يخلق في وعينا وإن كان هناك تغييراً ما نودّ تحقيقه ، علينا استخدام العقل لتغيير الموقف بأكمله ، الآن وفي هذه اللحظة ...!

ختاماً ... أود أن أعلن لك قارئي العزيز رغبة تملكتني منذ اليوم الأول لقراءة أول كتابٍ في علم النفس ، ألا وهي أن أرى علم النفس عامة وموضوعه عمل الأفكار وتأثيرها في السلوك خاصة ، أن أراها تدرس في مدارسنا عوضاً عن هذا اللغو الذي يحقن به الطلاب النشء الواعد ، من قبيل التاريخ والجغرافية و...و......الخ .

إني لا أستطيع أن أفهم الضرورة التي تقف وراء تدريس مواد مثل التاريخ بكل ما فيه من أرقام تواريخ صماء وتفاصيل معارك وأزمات .

إن هذا كله ليس إلا هدر للوقت والطاقة النفسية في ما لا يضيف أي لبنة في البناء العقلي للإنسان ، في حين يمكننا تعليم الأطفال أشياء ضرورية بنائية من قبيل كيف يعمل المخ وكيف تفعل الأفكار فعلها في التحول إلى حقائق مادية ، عملية .

يمكننا من خلال هذا أن نعود الأطفال على التفكير السليم ، التخطيط الاقتصادي السليم وتحاشي الأزمات .

إن الأفكار هي بحد ذاتها استثمار سليم ورأسمال قوي يمكن أن يوفر لنا الأمان الاقتصادي .

أتستطيع أن تتخيل كيف سيكون حال جيل بأكمله إذا ما درست مواد من هذا النوع إضافة إلى المواد المدرسية الأخرى المهمة جداً ؟

إننا بلا نشك سنتمكن من خلق جيل كامل من الرجال والنساء الأقوياء الواثقين الناجحين المتفائلين . بل وأناس ودودين محبين لأشقائهم في الإنسانية .

الفصل الخامس : ما الذي نفعله الآن ؟

<u>إني أرى أنماط التفكير المهيمنة على حياتي ، وأنا أختار أن اتخذ التغييرات المرغوبة :</u>

قرر مع نفسك أن تغير نفسك :

الكثيرون يشدون شعرهم غضباً ويرفعون سريعاً الراية البيضاء بسبب التعاسة التي تملئ حياتهم ، في حين يتلظى الآخرون بنار الغيظ والكراهية الموجهة لأنفسهم كما وللحياة وينتهون بالسقوط في مستنقع الاستسلام الذليل . إن كلمة " الاستسلام " تعني أنك قد قررت مع نفسك أن " لا أمل بأي شيء ولا أفق ممكن للتغيير وبالتالي فلا أمل ولا نفع بالمحاولة " وهذا يعني بمعنى آخر أنك تترك

كل شيء على حاله ، ثم تتكيف مع العيش مع الألم ، رغم أنك لا تحب ذلك بالقطع ولكن لا مناص ، وتأمل حسب في أن لا يغزوك الأسوأ من هذا ...!

التكيف العقلي على نمط معين هو تماماً مثل انزواء المرء مع نفسه وآلامه في زاوية ضيقةٍ يقوم فيها بجلد ذاته وتمزيق روحه إلى شظايا بعيداً عن عيون الآخرين أو شمس الحقيقة ، ثم وحالما يتكرر الخطأ في حياتك ، تعود إلى جلد نفسك بقوة أكبر ، وكلما حصل شيء ازددت غضباً على نفسك ، وفي النهاية لا يبقى في حياتك إلا السخط والغضب والأسى والقرف .

أو هذه هي الحياة ؟

هل خلقنا للألم والحسرة حسب ؟

ما الفائدة من كل هذا التخريب والهدر للوقت والجهد والطاقة النفسية والقدرة الفسيولوجية وتدمير جهاز المناعة ؟

لمصلحة منْ تقتل نفسك ببطيء ؟

من النافع جداً أن نسأل أنفسنا ما الذي يدفعنا لخلق أسباب عديدة للغضب ؟

أي فرضيات أو توقعات سالفة تدفعك لكل هذه المخاوف ؟

ما هذا الذي ترسله إلى الخارج فيعود إليك من الآخرين بصورة مضايقات وإزعاج ؟

لماذا تظن أنك بالغضب يمكن أن تصل إلى حل لإشكاليات حياتك ؟

إن كل ما تبعثه إلى الخارج يعود إليك ، الغضب الذي ينتجه عقلك ويفرزه لسانك وينبض به قلبك ، يعود إليك بمزيد من المواقف أو ردود الأفعال الخارجية التي تستحثك على إنتاج المزيد من الغضب ، وبالتالي فإنك أخيراً ستركن إلى خانة العزلة واللوم والتثريب الذاتي يائساً من إمكانية التغيير .

<u>أكد لنفسك إرادة ونية التغيير :</u>

لو أمكن لك أن تكتشف مكامن الجمود في حياتك ، فإنك ستعتنق فكرة التغيير . إننا جميعاً نود في أعماقنا أن نكون بحالة أحسن من الحالة التي نحن فيها الآن ، أن نتمكن من تقوية بعض الدعائم في بنائنا الذهني أو في حياتنا العملية ، أن نغزو مجالات معرفية جديدة ، أن نوسع ونعمق بعض الإمكانات والآفاق الموجودة أصلاً لتغدو أرحب وأجمل ، ولكننا نتكاسل للأسف عن تحمل عبء التغيير وننتظر واهمين أنه سيأتي من تلقاء نفسه أو من مصادفات تحصل في الخارج وتشملنا بفيوضها وهذا غير وارد مطلقاً رغم أن المجهول يحفل بثراء لا حدود له ، لماذا غير وارد في مثل حالتنا ؟

لأنك إن لم تملك إرادة التغيير وتتهيأ له ذهنياً ونفسياً ، فإنه لن يأتيك من الخارج كهديةٍ ملفوفةٍ بالسليفون ، يجب أن نتغير من الداخل ، نغير أنفسنا ، أنماط تفكيرنا ، الطريقة التي نفكر بها ، نتكلم بها ، نعبر بها عن مشاعرنا ، بهذا وحده يمكن لواقعنا الخارجي أن يتغير .

حسناً ... تلك هي الخطوة التالية .

نحن مدركين الآن وإلى حد كبير ما هي مشاكلنا بالضبط ومن أين تمخضت ، وقد أزف الوقت الآن للتغيير .

أنا ذاتي كنت يوماً غاية العناد والتصلب وكنت أراوح في مكاني ، بل ولغاية الآن أجدني حين أفكر بالتغيير ، أتردد طويلا وأتعثر ملياً وتتصاعد عندي مقاومة التغيير لأنماط تفكيري

لماذا ...؟

لأنها تحولت إلى عادات ذهنية يصعب هزهزتها وتغيرها .

نعم وعقب كل هذه السنوات من العمل السيكولوجي تجدني أتكاسل وأتردد ، وكان هذا أحد الأشياء التي توجب علي أن أعيها بقوة وأتعرف على أسبابها ، وقد عرفتها لآن ، إن أي تغيير كبير يرافقه دوماً مقاومة كبيرة ، ولهذا كل ما سعيت لتغيير كبير ، لتحرير طاقة داخلية حبيسة في أعماقي ، كلما توجب علي الدخول إلى أعماق نفسي للبحث عن جذور الرفض والمقاومة .

إن كل طبقة من طبقات النمط الذهني العتيق يتوجب جليها بقوة وإزالتها وتعويضها بتفكير إيجابي بديل ، ولحسن الحظ تجد بعض الطبقات خفيفة القشرة ومن السهل جليها واستبدالها بأخرى إيجابية أما البعض الآخر فثقيلة كحجر الجلمود وتحتاج لزمن وجهد وصبر .

عندما أجد أني راغبة بتغييرٍ ما وأجدني بذات الوقت متمسكةً وبعنادٍ بفرضية ما أو بديهية أو فكرة قديمة تدفعني لمقاومة هذا التغيير الذي أرغبه بقوة ، يزداد اقتناعي بأن هذا التغيير ضروري للغاية ومهم وإلا ما وجدتني أقاومه بمثل هذا العنف .

من خلال معايشتي وتعاملي مع هذه التفاصيل الصغيرة المهمة التي تمثل جزءاً حيوياً من عملية التغيير ، أمكن لي بدوري أن أُعلم الناس كيف يغيروا أنفسهم .

الكثير يا عزيزي القارئ من المعلمين الحقيقيين لم يأتوا من بيوت يغمرها الحب والحنان والإشباع المادي والرضا النفسي ، ولم يبدعوا ما أبدعوا ولم ينيروا دروب الأجيال وهم مكتفون مشبعون ، بل العكس فقد خرجوا من نار العوز والفاقة والوحدة والإهمال وتتلمذوا في مدرسة الحياة وعلى يد معلم مبدع اسمه الألم ، بل وقد عمل أغلبهم بجهدٍ خارق وتحت ظروف غاية الصعوبة من أجل إزاحة طبقات الخبث وإخراج الإيجابي والبناء والجميل والطيب من ثمار نفوسهم وبالتالي أمكن لهم أن يعلموننا ، لهذا فإني أود أن أشحذ همتك - أيها القارئ العزيز - بتأكيد أنك ستواجه الكثير من التردد والخوف والمصاعب الأخرى العديدة ، لكن عليك أن تتمسك بإصرار ببذرة التغيير وترعاها ، ومع الاستمرارية والإصرار ستنجح في تكييف ذهنك على تقبل التغيير بسهولة أكبر مع مرور الزمن ، فلا تيئس ولا تقل لنفسك لا أستطيع ، فمجرد قراءتك لمثل هذا الكتاب وبحماس ، يدل على أنك تريد التغيير وحيث تريده يغدو بلا شك ممكناً .

أذكر أني في بداية مشواري مع السعي للتغيير ، عانيتُ كثيراً من الغضب على ذاتي والإحساس شبه الدائم بأني إنسانةٌ سيئة لمجرد اكتشافي بأن هذا الجانب السلوكي أو ذاك التوجه خاطئ ويحتاج إلى تغيير ، أما الآن فإني أقوم بالتغيير ببساطة أكبر وبمعوقات أقل ، هذا يعني أني لم أعد مترددة ، متصلبة الأفكار وخائفة من التغيير بل العكس .

<u>العمل المنزلي :</u>

إن هذا العمل الذي نقوم به الآن يشبه في واقع الحال العمل المنزلي .

إنني أمر على حجراتي الذهنية وأتناول أفكاري ومفاهيمي التي تمثل أثاث هذه الغرف ، فأما ما أحبه من تلك الأفكار والمفاهيم أقوم بتلميعه وتنظيفه ووضعه في المكان المناسب ، لكي ما يكون أكثر نفعاً وديمومة في ذهني وأما ما أراه بحاجة إلى الإصلاح ، لكي ما يكون أكثر نفعاً أقوم بإصلاحه ، وأما ما لا يمكن إصلاحه أو تبنيه واحتضانه ، أقوم برميه إلى سلة المهملات الذهنية وأستبدله بآخر .

تماماً كما نفعل بالصحف القديمة التي ما عاد من ضرورة للاحتفاظ بها ، وليس لها إلا أن ترمى في سلة المهملات أو تحرق لتوسع المجال في رفوفك للجديد الطازج من الصحف والمجلات ، طيب مثل هذا العمل الذي هو طبيعي جداً في البيت ومع أشياءه العتيقة ، هل من الضروري أن يدفعنا للغضب والاستياء والتشبث المرضي حين يكون الأمر متعلقاً بالقديم من قمامة الذهن ؟

لماذا لا أغضب من نفسي حين أقوم بتنظيف بيتي ، وأغضب وأثور حين أقوم بتنظيف ذهني ؟

لماذا أشعر أني إنسان سيئ لمجرد أن منزلي الذهني فيه أثاث عتيق أو غير نافع ؟
لا .. بل ينبغي أن أقوم بهذا العمل بمنتهى السعادة والمرح والثقة .

الإيحاء بالرغبة بالتغيير :

دعنا نستخدم هذا الإيحاء " إنني راغب في تغيير نفسي " كرره باستمرار " أنا راغب في تغيير نفسي... . أنا راغب في تغيير نفسي " حاول أن توصل هذا الإيحاء الذهني بعضو فسيولوجي من أعضاء جسمك ، بحيث يأخذ الإيحاء شكل الرابطة الفسيولوجية المادية ، لكي ما يغدو أكثر جدية وواقعية وحميمية وبالتالي يتقبله المخ ويؤمن به ، يمكنك مثلاً وأنت تردد الإيحاء أن تمسك عنقك لأن العنق بالذات هو المركز الرئيسي للطاقة في الجسم ولأن قاعدة التغيير هي في الجسم ذاته .

عندما تلمس عنقك بينما أنت تردد أنك تريد التغيير ، فإنك بهذا تتعهد لنفسك وتتعاهد معها وتثبت لذاتك صدق نيتك في التغيير وأنك فعلاً قد شرعت للتو بهذه العملية .

أهمية إمساك العنق بينما أن توحي لنفسك ، هو تماماً مثل أهمية المصافحة حين تقابل شخصاً ما وتعرفه بنفسك ، إنها أكثر جدية وحميمية من الكلمات .

بذات الوقت عليك أن تكون يقظاً منتبهاً للمقاومة الذاتية التي تنشأ لإعاقة التغيير ، فحيث تصادفك مقاومة حادة للتغيير في بعض المجالات فهذا تأكيد على أنك حقاً تحتاج إلى التغيير في هذا المجال قبل غيره ...!

" أنا بحاجة إلى التغيير ، أنا راغب بالتغيير " كرر هذا باستمرار .

وصدقني حيث تكون رغبتك بالتغيير جادة وقوية فإن هذا الكون كله سيدعمك ويقف معك في توجهك المبارك هذا .

بلى هذا الكون الذكي الجميل الغامض سيستمع لكلماتك ويستجيب لها ، وإن التغيير حاصل بمجرد أن تشرع بالإيحاء لنفسك بعبارات قوية ولغة صادقة ونبرة واضحة ، وستنجح وتصل إلى تلك الشخصية القوية المتوازنة المنسجمة المعطاءة التي تلفت أنظار الآخرين وتستقطب الحب والاهتمام والمكاسب المادية والنمو المعرفي الكبير .

أساليب وتقنيات عديدة للتغيير :

لا أظن أن أفكاري الواردة في هذا الكتاب هي الأفكار الوحيدة التي يمكنك اعتمادها والاستهداء بها في سعيك لتغيير ذاتك .

لا ...قطعاً لا... !

بل هناك ما لا يعد من التقنيات الذهنية ، الروحية ، التمارين الفسيولوجية ، الرياضات الروحية كاليوغا والتأمل ، إنما المهم هو أن تشرع بالعمل الآن ومن هذا المكان الذي أنت فيه وفي هذه اللحظة التي أنت فيها الآن ، وسأورد في نهاية الكتاب ثبتاً بأسماء المراجع التي اقترحها والتي يمكنك اعتمادها في مناهج البناء الذاتي التي تزمع القيام به .

عندما تبدأ بما اصطلحناه على تسميته الترتيب المنزلي ، ابدأ من أي غرفة تشاء من غرفك الذهنية ، ببساطة ابدأ مع تلك التي تجد من اليسر دخولها دون أن تتعثر وتسقط ، إذا انتهيت من الأولى ستجد أن العمل سيسهل عليك وأن الغرف الأخرى ستستسلم بسهولة ، وإن لم تستسلم فإنك على الأقل قد ازددت مراساً وإصراراً بفضل النجاحات التي تحققت في الغرفة الأولى .

الناس الذين يعانون من التغذية السيئة (ليس بمعنى الفقيرة) وإنما السيئة في الكيفية والمفرطة في الكمية ، والذين بذات الوقت يودون القيام بأنشطة روحية ، فإنهم يبدءون بالنظر بعين ناقدة لغذائهم ، لأنهم مع أول خطوات التطور الروحي يكتشفون إن ما يدسونه في أفواههم من غذاء ، يلعب دوراً سلبيا خطيراً في رياضاتهم الروحية وفي مستوى وعمق استيعابهم وذوبانهم في النشوة الروحية ، وبالتالي فأول ما يفعلونه هو تغيير عاداتهم الغذائية .

الكثير مما كتب عن الغذاء وتغيير العادات الغذائية ، كتب من قبل ناس تعرضوا لأمراض مؤلمة تطلبت منهم تغيير كميات وأنواع وعادات الغذاء .

إنهم يتحدثون في كتبهم ومقابلاتهم الإعلامية ودروسهم التربوية للناس ، عن ما جربوه هم ذواتهم وكان نافعاً لهم إذ أسهم في تحولهم إلى أناس أصحاء من جديد ، لكن ليس كل ما كان نافعاً لغيرك يمكن أن يكون نافعا لك . البعض يفضل الطعام مسلوقاً ، آخر يفضله بلا شحم ولا لحم ، آخر يقتصر غذاءه على الخضار أو الفاكهة .

أنا شخصياً أتناول الطازج الذي يقطف في حينه ولا تدخل به أية عمليات كيميائية لحفظه إنما نصيحتي لك قارئي أن تكون غاية الوعي لما تأكل أو لما يقدم لك من أكل .

فكما إننا نتعلم كيف نولي الاهتمام والانتباه لأفكارنا وتطورها ونقوم بتشذيبها وتهذيبها ، علينا أن نلقي نظرة فاحصة لأجسامنا ونعيها باستمرار وننشغل بتطورها وصيرورتها ونحميها من الخطر والخلل من خلال العناية بتغذيتها ، وكما نسعى لتنظيف أذهاننا وتنقية أفكارنا فإن أجسامنا أيضا تحتاج لتنقية وتنظيف وتهذيب ، وهذا بعض من العمل المنزلي الذي تحدثنا عنه .

حملة التنظيف المنزلي الشامل " التنظيف الذهني " عقب عمر طويل من العيش مع أفكار سلبية ، هو مثل التحول من العيش زمناً طويلاً مع تغذية غير صحية كماً ونوعاً ، إلى غذاء صحي .

كلا التحولين قد يؤديان إلى أزمات وقتية حادة في البداية ، لأنه حين يشرع الإنسان بتغيير نمط ونوع غذاءه ، يبدأ الجسم بالتخلص من المواد السمية والفضلات التي سكنته زمناً طويلاً ، وعملية تصفية ولفظ الفضلات قد يفضي إلى شعور غير مريح في الجسم والنفس .

وذات هذا الأمر يتكرر في حالة التغيير الذهني ، حيث يواجه المرء اضطرابات حادة في الذهن .

تصور نفسك لبرهة ما تفعله بعد غداء الجمعة أو العيد ، الطعام قد تم تناوله والأطباق مسحت بالكامل وعليك غسل الأطباق والقدور ، وإذ تنظر في أواني الطبخ تراها مسودة في القعر وعليها طبقات صلدة من بقايا الأكل الذي حرقته النار فماذا تفعل ؟

تملأ الأواني بالماء الساخن والصابون وتتركه يستقر جانباً للحظة ، ثم تشرع بالجلي بقوة ، وقد تبدو لك الأواني عقب الجلي أكثر اسوداداً ، لكن لا عليك فمع الاستمرار بالجلي ، ستصل في النهاية إلى أوانٍ نظيفةٍ بيضاء .

كذلك الأمر مع الخبثْ والشوائب الذهنية التي يهيجها التغيير ، والإصرار على هذا التغيير .

الأفكار الجديدة هي تماماً مثل هذا الماء الساخن والصابون ، وهذا الجلي الجاد للأوساخ .

<u>تمرين : إرادة التغيير :</u>

حيث أننا قد سلف أن قررنا مع أنفسنا تغيير ذواتنا ، فإذن علينا أن نبدأ بالعمل واعتماد ما يتيسر من وسائل يمكن أن تكون نافعة ، وسابدأ بتلك الطريقة التي اتبعتها أنا شخصياً وعلمتها لزبائني وتلامذتي :

قف أمام المرآة وقل لنفسك " أريد تغيير نفسي " انتبه لمشاعرك في تلك اللحظة ، فإذا ما شككت بنفسك ، أو وجدت أن لا رغبة لديك ، أو ببساطة ليس لديك رغبة جدية في التغيير ، أسال نفسك ... لماذا ؟

ما هي المفاهيم العتيقة لدي التي لا تود الفكاك مني ؟

لا تلم نفسك مطلقاً ، لا تلعنها ، لا تُعلق أي تعليقات جارحة ، فقط اكتشف السبب الكامن وراء رفضك أو تكاسلك أو خوفك من التغيير ، فبالتأكيد هناك مفهوم قوي سلف له أن سبب لك الكثير من المتاعب ، وهو ذاته الذي يمنعك أو يخيفك من التغيير .

فقط ما يثير تساؤلي هو من أين جاء هذا المفهوم ، كيف نشأ .

هل تعرف أنت ...؟

حاول أن تعرف ، فتلك مسئوليتك ؟

وسواءً عرفنا من أين انبثق هذا المفهوم أم لم نعرف ، فإن من الضروري لنا أن نجعله يختفي .

حسناً ... قف أمام المرآة مجدداً وانظر بعمق في عينيك ، أمسك عنقك وقل بصوت عال لمدة عشر مرات " أنا راغب بتحرير نفسي من أي مقاومة للتغيير " .

إن العمل أمام المرآة ، والنظر بالعينين بمنتهى التركيز دون إكراه أو إلزام ، هو عمل فعال للغاية .

نتذكر لا شك جميعنا ، ما حصل لنا حين كنا أطفالاً ، وكيف تم شحننا بالإيحاءات السلبية من أولئك الذين كانوا يحدقون بقوة في عيوننا ، بل وكانوا يرفعون الأصابع تحذيراً ويلوحون بها أمام عيوننا...!

هل تصورت الآن أهمية أن تنظر في عينيك بوضوح وحب وثقة وتقول أريد أن أتغير ، أريد أن أغدو أحسن ...!!!

إننا نفعل النقيض للأسف في كل مرة ننظر فيها إلى وجوهنا أو عيوننا في المرآة ...!

غالباً ما نقول شيئاً سيئاً يحبط همتنا ويعزز كراهيتنا لأنفسنا ، من قبيل أنا لست وسيماً ، أنظر لعيني كم هما مثقلتان باليأس أو الأسى ، ومثل هذا يفعل ويؤثر للأسف تأثيراً خطيراً علينا ، طيب لماذا لا ننظر في عيوننا ونقول لأنفسنا شيئا إيجابياً ، جرّب وسترى كم من النتائج الرائعة ستحقق من وراء ذلك .

إن استخدام الإيحاءات الإيجابية وبصوت عال ومن خلال النظر في عيوننا في المرآة ، هو أسرع طرق التغيير

الباب الثاني

أنت تملك الطاقة والقوة بداخلك

بقلم لويزا هاي

الفصل الأول : قوتنا الداخلية

كلما تمكنت من الإيمان بتلك القوة التي بداخلك

إزدادت حظوظك من الحرية والسعادة والبهجة والثقة بالنفس

من أنت ؟

لماذا أنت هنا في هذا الكون وعلى هذه الأرض ؟

ما هي تصوراتك عن الحياة ؟

سنينٌ وسنينٌ عديدة والناس تقلب ذات الأسئلة هذه ... منذ الآف السنين وذات الأسئلة تضطرب في الصدور ... والسبيل للجواب دائماً هو أن تهبط إلى الداخل ... أن تغوص في الداخل ... داخل ذاتك ..لأن هناك حسب تجد الجواب ... !

ما معنى هذا ؟

ما معنى أن نجد الجواب في الداخل ؟

معناه ... أنه هناك في الداخل فحسب يوجد ذلك النبع العظيم الجميل الذي يحمل هويتنا الحقيقة ويمتلك الأجوبة على كل أسئلتنا الوجودية ... في مكان ما من الداخل ... في جوهرنا .. ذاتنا العليا أو ضميرنا أو الأنا العليا حسب ما يقول النفسانيون أو الروح بلغة الروحانيين .

في داخلنا عزيزي القاريء توجد قوة رهيبة عظيمة تعرف كل الأجوبة وتمتلك كل الحلول وتستطيع بسلاسة ونعومة ولطف أن تقودنا إلى طريق السعادة والخير والجمال .

فقط علينا أن نؤمن بذلك ..!

سلفاً علينا أن نؤمن بذلك ، بتلك القوة التي فينا ، بكل الأحوال لن نخسر شيئاً من ذكائنا إذا ما قاومنا إغراء عدم الإيمان ووهم أننا عقلانيون ومثقفون ولا ينبغي أن نؤمن بما لا نرى .

إن نجحنا في الإنتصار على إرادة اللاإيمان الموروثة من نمط حضارتنا الإنسانية ونمط تربيتنا المادية العقلانية بشكل مقرف والتي تقول " أن لا حقيقة إلا ما هو موجود على أفواه الوعاظ والمعلمين الواقعيين " إن نجحنا في هذا يمكن أن نفتح باباً عظيماً للألق الداخلي والسعادة الخالصة والحرية الكبيرة التي نفتقدها بشكل مفجع في عالمنا المادي الفيزيائي الثقيل الجرم والجامد والبطيء الحركة

أجل ... هناك قوة في الداخل ... قوة بلا حدود وأول الطريق لنيلها هو أن نؤمن بها وبوجودها .

الأمر الثاني هو أن نكون راغبين حقاً وصدقاً في أن نتخلص من أنماط تفكيرنا وعاداتنا وسلوكنا وأقوالنا السلبية التي خلقت لنّا هذا الذي وصلنا إليه من عسر في الحياة وضيق في النفس وأزمات مادية وقلبية تتواتر علينا وتتدفق كالسيل العرم فلا تترك في القلب بهجة أو سعادة ولا تفتح في جدار الحاضر أو المستقبل ثغرة لنور الأمل .
تماماً كما يجهد الفلّاح في أن يستزرع الأرض ، يقوم أول الأمر بتنظيفها من الأشواك والأدران وقلبها رأساً على عقب وتركها برهة للشمس كي تعقمها ، ثم يقوم بعدئذ بتسويتها مجدداً وتفصيلها ثم نثر البذور ودفنها برقة وسقيها ثم لا شيء إلا الإنتظار لموسم الحصاد ، كذلك نفعل نحن مع ذواتنا أن نؤمن بأن القوة في الداخل كما قوة الأرض في جوفها ، ثم نقوم بتنظيف هذا الداخل من شوائب التصورات والأفكار السلبية وأنماط العيش السلبي التي تعودّنا عليها ثم نقوم عقب ذلك بزرع بذور الأفكار والرغبات والأمنيات السليمة النظيفة المحملة بالخير في داخل هذا الجوهروننتظر أوان الحصاد .

العقل الكوني أو الرب دائماً معنا :

أنا اؤمن عزيزي القاريء أن عقولنا ترتبط مع هذا العقل الكوني الأوحد الأعظم الذي يدير الكون كله ، هذه القوة التي خلقتنا ولنسمها الله أو الرب أو الطبيعة أو أي خالق كان وتحت أي مسمى (فكل المسميات صحيحة) لم تكف يوماً عن المحافظة على الإرتباط معنا ، عبر جوهرنا الداخلي المتمثل بذاتنا العليا أو ضميرنا الداخلي ، وهذه القوة الكونية تحب كل مخلوقاتها أو عناصرها التي هي جواهر المخلوقات (جواهرنا الذاتية) .
إنها لا تعرف الكراهية أو الخيانة أو البغضاء أو أن تعاقب عناصرها أو مخلوقاتها ، لا مطلقاً بل إنها حرية مطلقة وحب نقي وفهم تام ولهذا فمن المهم بالنسبة لنا أن نستسلم لجواهرنا الداخلية ونتماهى معها ونتعشق بقوة في نسيجها لأنها هي سبيلنا للوصول إلى منابع القوة الكونية والإستسقاء منها والسباحة في بحارها العذبة الملئى بالدرر العظيمة القيمة .
ضروري أن نعرف عزيزي القاريء أن بمقدورنا أن نختار الكيفية التي نستعمل بها تلك الطاقة الداخلية العظيمة التي هي مبثوثة في جوهرنا الداخلي ، نعتمد هذه الطاقة في أن نعيش في الماضي ونقلِب صفحات الكراهية والإنتقام والأسى واللوم الذاتي على هزائم الماضي وإنكساراته والإستمتاع بلعب دور الضحية العاجز البائس الذي لا حول له ، أم نعتمدها في أن نخلق حياة جديدة مفعمة بالأمل والتفاؤل والثقة والحب والرغبة بالنجاح والتقدم ؟
الخيار لنا ولا أظن من الذكاء أن نختار استهلاك قوتنا الداخلية الجبارة في تقليب الماضي ، بل في أن نطوي صفحاته ونفتح كتاب المستقبل بكل شجاعة وثقة .

المسؤولية جرثوم الشعور بالذنب :

نحن نجهد غاية الجهد في سبيل خلق الأحوال السلبية أو الإيجابية لأنفسنا من خلال أفكارنا ومشاعرنا ، لا أحد يخلقها لنا إلا نحن ذواتنا ...!
تقول لي أفكاري أو مشاعري هي ردود أفعال طبيعية على ما يواجهني من الخارج من مآسي أو أفراح ، وأجيبك هذا صحيح ، لكن بمقدورك أن تخلق ردود أفعال مغايرة إن شئت ... !
أنت حر في أن تخلق الردود المناسبة إذا ما أمتلكت السيطرة الحرة جزئيا أو كليا على عقلك .. !
أجل - عزيزي القاريء - نحن وحدنا المسؤولون على ردود أفعالنا ومشاعرنا وأفكارنا وليس من قوة أخرى مسؤولة عن ذلك سوانا .

لا يعني هذا أنني ألوم نفسي أو ألومك لأنك تفكر هكذا أو ترد على الأفعال بهكذا نوع سلبي من الردود ، ولا أريدك أنت ذاتك أن تلوم نفسك ، بل يجب أن تؤمن بمسؤوليتك عن خلق ردود أفعالك دون أن تلوم نفسك بقسوة بل يجب أن تتحول من الإيمان بالمسؤولية إلى وعي ضرورة التغيير وتحويل السلب إلى إيجاب وأن تؤمن بأن هذا أيضا هو من صلب مسؤولياتك .

حين نلقي الذنب على الآخرين لما يحصل لنا من سلبيات في حياتنا فإننا بهذا نمنح الآخرين القوة التي هي أكبر من حجمهم الحقيقي والتي لا يستحقونها أو التي ربما هم لم يعووها أصلاً ، من قبيل أن يوجه لنا شخص ما إساءة معينة لأي سبب كان ، ربما لأنه مريض أو متعب أو خائف ... ثم نقوم نحن بدورنا بالشعور المبالغ به بالأسى والكراهية لهذا الآخر وتنقلب حياتنا رأساً على عقب ليوم أو إسبوع أو سنة ، لماذا ...؟

لإننا نلوم الآخر على هذه الإساءة ولا نستطيع أن ننسى أنه هو من سببها لنا ، لكن لو إننا رفعنا اللوم عن الآخر وقلنا ، إننا نحن المسؤولين لأننا أوصلنا الآخر ربما إلى هذه الحالة من الغضب أو الحنق وإننا نحن الملومين ، ثم تحولنا من اللوم الذاتي إلى البحث عن سبيل للتخلص من هذه المشاعر السلبية التي غمرتنا والإنتقال إلى حالة إيجابية من التفاؤل والثقة والسعادة بدل من اللوم والكراهية وإنتظار الفرصة للإنتقام ، فإننا بهذه الحالة سنوفر على أنفسنا تعاسة كبيرة جداً وسنفتح للقوة الداخلية فينا نوافذ أغلقتها مشاعر الكراهية واللوم والحنق ، وبالنتيجة سيتدفق دم العافية في عقولنا وضمائرنا وستنفتح أمامنا فرص حياتية جديدة من خلال هذه التجربة التي تعلمناها ومن خلال نجاحنا في السيطرة على مشاعرنا وضبطها وتحويلها نحو الخير والحب والسعادة .

أن تلوم الآخر على ما فعله بحقك من ظلم فإنك لا تفعل أكثر من أنك تصبح ضحية لهذا الآخر من خلال تفكيرك بالإنتقام منه أو من خلال تفكيرك الدائم بالرد عليه وبالتالي فإنك تعطل حياتك وتقدمك بدون أي فائدة من أي نوع كان .

لا ... بل من الخير أن تلوم نفسك قليلاً على أنك ربما أنت وحدك من مهدت لهذا الآخر لأن يطيش سهمه فيصيبك في الصميم ثم بعد أن تلوم نفسك قليلاً تنتقل صوب ما هو أنفع إلا وهو إعادة تقييم المسألة مجدداً والإنتهاء منها بتصفية الموقف برمته لكي لا تتعطل حياتك أكثر مما يجب

هناك الكثيرون منّا من ينمو ويكبر ويشيخ ولا ينسى أن أباه مثلاً هو المسؤول عن ما وصل إليه من فقر أو سوء تربية أو فشل دراسي ، هذا شيء مرعب ... تخيل كم من السنين نظل نلعب دور الضحية لأب أو أم أو ظروف أو نظام سياسي أو جلاد أو سائق متهور أصابنا بعاهة جسمانية ..؟

متى نخرج يا ترى من هذه الحالة إلى حالة الفعل الشجاع لتغيير واقعنا بدلاً من البقاء في خانة الضحية لجلاد قد لا يكون في واقع الحال واعياً إلى أنه كان جلاداً ، وقد لا يكون حياً بعد بل ربما مات من زمنٍ طويل ولا يستحق منا الآن إلا الترحم عليه بدلا من لومه ... !

أخطر معوق لنهوض هذه القوة الذاتية الجبارة الموجودة في ضمائرنا أو في ذاتنا العليا الداخلية هو اللوم الذاتي أو لوم الآخرين والعيش الدائم في سجن الضحية أو لعب دور الضحية ، ومثل هذا ينبغي أن تسارع للإفلات منه بأسرع ما يمكن من أجل أن تتحرر روحك من المشاعر السلبية التي تعيق تقدمك وفوزك بفرص حياة سعيدة جميلة .

في واقع الحال هناك قوة عظيمة تكمن في جوهر كل شر يمكن أن يصيبنا ... !

أجل ... حتى الحادث المؤسف الذي يمكن أن يعوق عضواً فينا يمكن أن يحمل بذرة خير لنا لو أننا نجحنا في أن نتحرر من مشاعر السخط واللوم وحولنا الفعل إلى حافز للنجاح والتقدم والنصر .

ما لا يقتلك يمنحك القوة لتحمل ما هو أسوأ منه .

ما لا يقتلك يمكن أن يحمل في جوهره السعادة والمجد والتفوق لك ، وإلا إنظر كم من المعوقين في هذه الحياة من بلغوا القمة في الثراء والنجاح والسعادة والحب وإمتنان الآخرين لهم .

فقط عليك أن تتحرر بأسرع وقت من لعب دور الضحية البائس الذي لا حول ولا قوة له .

تحمل المسؤولية عن كل ما يحصل لنا من خير أو شر بدلاً من إلقائها على الآخرين ، يمنحنا القدرة على الفعل الناشط لتغيير الحالة من السلب إلى الإيجاب ، مما يدفعنا قدماً إلى الأمام بدلاً من أن نبقى نراوح في ذات الموقع الذي أصبنا فيه بهذه الطعنة أو تلك .

تجربتي الشخصية وماذا علمتني ؟

ليس فينا عزيزي القاريء إلا القلة ممن هم محظوظون منذ الولادة إذ يلدون في أسر غنية قوية متعاطفة متراحمة ، إنما الأغلبية منّا هي من أصول ومناشيء متعبة للغاية وقد كنت أنا واحدة من اولئك الناس الذين ولدوا في بيت بائس كان يتحكم به زوج أم سكير سافل .

حين هربت من البيت في سن الخامسة عشر عقب وفاة أمي ، مكثت سنين عديدة وأنا أتقلب في دروب الحياة دون أن أجد من يعينني . كنت مضطربة للغاية ومثقلة باللوم لأمي وزوجها ولنفسي وللحياة .

كنت بائسة جداً ، وكان أخطر ملامح بؤسي أنني لا أجرؤ على أن أتخلص من مشاعر السخط والكراهية واللوم لهؤلاء الذين شردوني وسببوا لي خسارة مدرستي وبيتي وحياتي التي كان يمكن أن تكون طبيعية مثل الكثيرين . ومرت سنين عديدة وأنا أشتغل في أحد الأشغال لأوفر اللقمة والسكن لنفسي ، لم أكف عن البكاء والأسى والملامة لذاتي وللآخرين إلا بعد أن أكتشفت يوماً أن كل هذا ليس بنافع لي وأني لن أتقدم خطوة إلى الأمام إلا بالتخلص من هذه المشاعر .

كانت لحظة من النور تشرق في جوهري وأنا أقلب كتاباً سيكولوجياً وقع في يدي بالصدفة ، وفجأة انتبهت إلى نفسي وشعرت بإحساس غريب بأن هناك شيء حقيقي قوي وجميل لا زال في داخلي .

شعرت أني أمتلك قوة في أعماقي يمكن أن ترحم كل من أساءوا لي ويمكن أن تخلصني من حالة اللوم والتثريب وتقليب الماضي .

شعرت أن هناك حقيقة أخرى في داخلي لم يتسنى لها أن تشرق من قبل لأني كنت مستمتعة بدور الضحية ومصرة على أن ألوك وأجتر ذات الكلمات والإسماء واللعنات لهؤلاء الذين شردوني .

وقلت كفى ... !

كفى هذا اللغو الذي لا خير فيه .. يجب أن أتحرر من هذه الحالة ، يجب أن أتخلص ، يجب أن أنظر للمستقبل ... من قال أن زوج أمي أو أمي أو الظروف كانت قوية حقاً بحيث تحطمني ؟ ومن قال أني تحطمت كلياً ، بالعكس يكفي أنني لا زلت أتنفس ولا زلت حية ... لا زلت موجودة ولم أنتهي بعد .. أليس هذا بكافٍ لابدأ من جديد ..؟

كانت لحظة التنوير تلك التي أشرقت في داخلي هي التي غيرت حياتي بالكامل وغيرت ما كنت أتوهمه قدرٌ لا بد منه في ان أعيش على هامش الحياة .

تحولت من تلك التي تعمل نادلة في مقهى إلى إنسانة تفكر وتتصرف بحكمة وتقرأ العلوم المختلفة وتابعت دراستي وأرتقيت وألفت أول كتبي ونلت من الشهرة نصيباً كبيراً ما كان من الممكن أن أناله حتى لو أني بقيت في حضن أمي أو لو أن أبي وأمي كانا معاً على قيد الحياة وكانا متحابين منسجمين ...!

لقد غيرت قدري بالكامل بفضل قوة إرادتي وشجاعتي وتحملي للمسؤولية ، مسؤولية أن أرفع اللوم عن الآخرين وأن أحمل نفسي وحدها مسؤولية وواجب تحقيق الحلم الجديد والصورة الجميلة الجديدة التي أريد لنفسي أن أخلقها من ذاتي .

حسنا...

وأنتقل من ذاتي وإستعراض بعض ما مر بي ، أنتقل إلى اولئك الناس الطيبون الذين يزورونني ويشكون من أحوالهم الكثيرون يقولون لي " ولكننا لا نستطيع أن نكف عن التفكير بطريقة سلبية " وأجيبهم " بل تستطيعون وإلا كم مرة رفضت أنت أو أنتِ أن تفكر بطريقة إيجابية ؟ كم مرة يمتنع الواحد منا عن أن يفكر بفكرة إيجابية ؟ " . هذه حقيقة عزيزي القاريء ، إننا غالبا ما نلجم

أنفسنا عن التفكير بشكل إيجابي ، غالباً ما نمتنع أو نمنع أنفسنا عن ذلك ، نتوهم أن من السخف أن نفكر هكذا وكأننا مصرون على أن لا نفكر إلا بطريقة سلبية .

أجل ... نحن نستطيع أن نفكر إيجابياً ونستطيع أن نمنع أنفسنا من التفكير بطريقة سلبية ، نستطيع ذلك من خلال أن نسيطر على عقولنا وأن نقنعها بأن هذه الفكرة لا تلك هي ما نحتاجه ، هذه الفكرة الجميلة الإيجابية التي قد تبدو لنا سخيفة إحياناً هي أكثر مدعاة للعافية والصحة والسعادة من الفكرة السلبية التي تعتلج في داخلنا وتصر على أن تكرر نفسها بإستمرار .

نحن مسؤولين على أن نختار الفكرة الإيجابية إذا ما آمنا بأنها هي وحدها ما يمنحنا السعادة والصحة والجمال والألق والتقدم أما الأخرى فإنها لا تفعل أكثر من أنها تجعل الحياة أكثر قسوة وبشاعة وتفاهة .

فقط أعطي عقلك الأمر بأن يفكر إيجابياً ، قل له أنا أريد فكرة إيجابية ، أنا أريد أن أستمتع بعمري وحياتي والأفكار الإيجابية وحدها هي ما يمنحني الصفاء والسعادة والنجاح بينما الأفكار السلبية لا تمنحني إلا الخوف والرعب والفشل .

وإذا وردت فكرة سلبية على ذهنك ، يمكن أن تنتبه لها في الحال ولا تجيز لنفسك أن تقلبها وتستمتع بهذا الوخز الذي تسببه في صدرك وقلبك ، لا أطردها في الحال وبمنتهى الهدوء ، قل لنفسك ... لا أحتاج لمثل هذه الفكرة لأنني أعرف أنه لا نفع منها ولا يمكن أن تخدمني بشيء بل كل ما ستفعله أنها ستشوه لحظتي وتسبب لي الأرق والمرض والتعاسة .

أكرر ... انتبه لها ثم أطردها بهدوء وبدون أن تجبر نفسك على ذلك ، بل من خلال الإيمان الأكيد بأنها لن تنفعك بشيء أبداً ولا داعي لأن تمنحها وقتك ولو لثانية واحدة .

أنا شخصياً ... حالما ترد فكرة سيئة في بالي من قبيل ذكرى قديمة أو شعور بالكراهية أو الغيرة أو الحزن ، أبادر في الحال إلى القول لنفسي : شكرا أيتها الفكرة على زيارتك ، لكني لا أحتاجك أبدا لأنني بخير بدونك .

بهذه الطريقة الهادئة أتمكن من طرد أفكاري السلبية بيسر وبلا توتر .

يجب أن تفهم عزيزي القاريء أن ليس عقلك من يديرك أو يقودك ، بل أنت ذاتك من تملك مفاتيح هذا العقل وأنت وحدك من يسيطر عليه ويديره ، فإن لم تكن كذلك فأفعل الآن .

سيطر على عقلك بقوة إرادتك وبالإنتباه الشديد لحركة العقل وضبط إيقاعه حسب رغبتك وإرادتك وما تراه مفيداً نافعاً لك .

<u>أنت خلقت لهذا :</u>

أنا وأنت وكل الناس خُلقنا في واقع الحال لنكون إنعكاسات جميلة وإنطباعات خلاقة للجمال الكوني ولعظمة الخالق ، وما تنتظره الحياة منّا هو أن نكون هذا لا غيره ، أن نفتح قلوبنا وعقولنا وضمائرنا للجمال والعظمة الكونية وأن نؤمن بأننا نستحق ما هو أكثر من هذا الذي نحن فيه أو هذا الذي نمتلكه .

علينا أن نتذكر دوماً أن لا نكف عن الثقة المطلقة بأننا نملك مفاتيح الخير والجمال والقوة والسعادة في داخلنا وليس في الخارج .

إذا ما شعرت بالخوف لحظة ، ركز ذهنك على تنفسك ، على هذه النعمة المجانية التي لو انقطعت عنك لتوقفت حياتك كلها عن الإستمرار ، انتبه لتنفسك برهة ، لهذا الهواء الذي يدخل محملاً بالعافية وقوة الإستمرار في العيش ، تذكر أنك حي وأنك قادر على أن تتنفس وأنك بالتالي لست في خطر ولا شيء قادر على أن يمنع منك هذه النعمة البسيطة العظيمة .

مجرد أن تتذكر هذا ، أنك لا زلت حي ، سينتفي الخوف وتشعر مجدداً بالقوة والثقة .

وستتذكر أن الحياة التي تمنحك نعمة الأوكسجين هي ذاتها قادرة على أن تمنحك كل شيء شريطة أن تؤمن بقوتك الداخلية وثقتك بنفسك وحبك للحياة وللآخرين وتحررك من المخاوف والهموم والأفكار السلبية التي تجول في ذهنك ليل نهار وتعيقك عن التقدم والتطور .

إننا نملك جميعا قناعات مختلفة وآراء مختلفة ، ولكل واحد الحق في أن يملك ما يراه مناسباً له وما يؤمن به ويستمتع ويجد فيه ذاته . مهما يحصل في هذا العالم ، فإن هذا الذي تشعر أنه صحيحاً بالنسبة لك ويتطابق مع تركيبتك النفسية والذهنية ، هو وحده ما تعمل عليه وتنشط من خلاله ومثل هذا إن لم تجده لحد الآن أو لم تكتشفه بعد ، يمكن أن تجده في داخلك ، في ضميرك ، في جوهرك الأسمى ، فعليك أن تنفتح على داخلك وتتعرف على هذا الذي يناسبك والذي تحبه أكثر والذي تشعر أنك ممكن تنجح به أكثر من غيره .

لا شك أن من الصعب على الواحد منا أن يتعرف على ذاته وهو وسط الناس دوماً ، سواءً كانوا الأهل أو الأصدقاء ... لهذا عليك أن تبحث لنفسك بين الفينة والأخرى على مكان منعزل يمكن فيه أن تنفتح على ذاتك وتصغي لصوت روحك الداخلية .

بذات الآن عليك أن تحذر من أن تقول لا أعرف الجواب ؟

لا .. الجواب موجود في الداخل ، أنت متعب لأنك لا تملك طريقك الخاص ، لا تعرف ما تنفعل ، لا تعرف كيف تحل مشاكلك ، لا تعرف كيف تتخلص من همومك ، كيف تحقق التقدم والرقي في حياتك ، لكن الجواب موجود في الداخل ، في جوهرك ، وهذا الداخل لا ينفتح عليك وأنت بين الناس وفي حالة ضجيج وصخب مستمر ، عليك أن تلجأ لذاتك وتعيش بعض الوحدة ولو قليلاً وعندها سيأتيك الجواب .

حين تقول لا أعرف فإنك تغلق على نفسك أبواب حكمتك الداخلية ، بل قل أعرف الجواب ولكن يجب أن أنفرد مع نفسي ، أتحرر من مخاوفي وضعفي ، أكف عن إنتظار النجدة من الآخرين ، أكف عن لوم الآخرين ، أتحرر من حضور الآخرين ولو برهة ، وبذات الآن أهبط إلى بحيرات الروح الداخلية من خلال الصمت والتأمل العميق والسياحة في الطبيعة الحرة ، وهناك سيأتيك الجواب .

الفصل الثاني : عودة إلى الطفل الذي بداخلك

أوحي لنفسك بالأفكار الإيجابية :

لا زلت أتذكر لغاية اليوم ، ذلك اليوم البهيج الذي عرفت فيه عبر كتاب عابر أن أفكاري هي وحدها ما يلون مشاعري بلون أسود أو وردي وأن تلك الأفكار هي ما يمكن أن يفسد حياتي أو يجعلها بهيجة وأنني حرة في أن أختار الأفكار التي تناسبني إذا ما تمكنت من السيطرة على عقلي .

لقد حصل تحول كبير جداً في حياتي ، أعاد لي الثقة بنفسي وبالآخرين وبالمستقبل .

لكن هل توقفت الأفكار السلبية عن غزو ذهني ؟ ابداً إنها لا تكف خاصة حين يكون المرء متعباً أو مريضاً أو يصاب فجأة بمفاجأة غير سارة ، إنما يجب أن نحافظ على إنتباهنا لمثل هذه الأحوال لكي ما يمكن أن نسيطر عليها في الحال قبل أن تتمكن من أن تستنبت بذورها ثانية في أذهاننا وتتلف حياتنا مجددا .

الانتباه ... الانتباه ... الانتباه ... هو الوصفة الأكيدة للسيطرة على المشاعر والأفكار وبالتالي إعادة السيطرة على العقل وتوجيهه صوب ما ينفعنا حقاً .

الأمر الثاني هو الإيحاء ، قوة الإيحاء قادرة على أن تلعب دوراً كبيراً في سيطرتك على ذهنك وضبط إيقاع حياتك على ضوء المنهاج الذي وضعته لنفسك والذي يمكن أن يوصلك إلى النجاح والتفوق والسعادة والأمان . عليك بأن تقوم بالإيحاء لعقلك بصوت مسموع بإيحاءات بسيطة وقصيرة من قبيل ، أنا سعيد ، أنا قوي ، أنا واثق من نفسي ، أنا مسيطر على دماغي ، أنا ناجح ومتميز

و... الخ . هذه الإيحاءات إذا قيلت بصوت مسموع وبدون أن تشغل نفسك بالتفكير في مسألة هل هي صادقة أم لا ، يمكن أن تسرع عملية سيطرتك على دماغك وتحقق لك الشعور الفعلي الذي تريد الإيحاء به ، فإذا رددت بلا إنقطاع لعدة مرات ولنقل عشرة أو عشرون مرة أنك سعيد فستشعر فعلاً بالسعادة والثقة والإطمئنان ، كذلك لو قلت أنك قوي أو أنك متألق أو ناجح ولمرات عديدة ، ستشعر في داخلك بهذا الشعور الذي أوحيت به ، ولو تكرر الموقف فعلاً لوجدت نفسك تتصرف وكأنك ناجح أو قوي أو سعيد ، هذه التصرفات ستنعكس في عيون الآخرين شعوراً بالحب أو الإحترام أو الإهتمام بك فتعود عليك مزيداً من السعادة أو الإحساس بالقيمة أو الأهمية أو الثقة .

كل ما نزرعه عبر الكلمات يمكن أن يعود إلينا من عيون الآخرين أو من هذا العقل الكوني الجبار الذي يدير الكون إذ سيعطينا هذا الذي صرحنا عبر الإيحاء بأننا نريده . قل ما تريد أن تقوله بشجاعة وثقة وإيمان ولا داعي للتفكير أو الأضطراب حين تقول إيحاءٍ لا زلت غير مقتنع به ، لا داعي للقناعة فقط قل لنفسك شيئاً جميلاً لا يضر حتى لو لم ينفع في لحظته فهو بكل الأحوال لن يضرك أبداً وتأكد أنه سينفعك إن لم يكن في ساعته ففي ساعة لاحقة .

<u>الميراث السابق يجعلنا لا نصدق :</u>

أتعرف عزيزي القاريء لماذا تجد أن من الصعوبة عليك أن توحي لنفسك بشيء جميل ؟ حسناً ... إنه الميراث السابق لهذا النمط من التفكير والسلوك والعادات التي تعودت عليها . إذا كنت طوال حياتك تؤمن أنك إنسان مشبع بالقلق أو التردد وتريد الآن أن توحي لنفسك أنك قوي وواثق وشجاع ولا تعرف التردد ، فهنا ستجد ممانعة تنبع من الداخل تقول لك لا أنت تكذب ، أنا متردد أو أنا قلق دائماً أو إني أخاف هذا أو ذاك من الناس .

هذا النمط السلبي من التفكير الذي تعودنا عليه وعشنا تحت ظله في دور الضحية أو دور العاجز ، يمنعنا من أن ننهض لأنه يخاف من المصير المنتظر لهذه الثورة على دور تعود عليه وشعر ببعض الأمان الزائف من خلاله ، لكن إذا كنت منتبه حقاً وصدقاً إلى نفسك فستعرف في الحال سر هذه المراوغة الخبيثة من جانب عقلك الباطن الذي أعتاد على النمط السلبي ولا يريد أن يغيره .

إستمر بالإيحاء ولا تبالي بمسألة التردد الذي يصيبك بسبب ميراث الماضي ، بالعكس يجب أن تنتصر عليه بقوة إيمانك بأنك تريد أن تتغير لأنك بحاجة للسعادة الحقيقية والنجاح الحقيقي وسبيلهما هو أن تغير أنماط تفكير لكي ما يمكن للقوة والطاقة الداخلية المخبوءة في جوهر روحك أن تنطلق .

عليك أن تكون صبور ومتفهم مع نفسك وأن تؤمن بأن التغيير يتطلب الصبر والكفاح وعدم التسرع والتهور الذي قد يؤدي بك إلى أضطرابات نفسية قاسية يمكن أن تسبب شرخاً كبيراً في داخلك .

من الطبيعي أن نواجه ممانعة قوية في البداية وقد تستمر لفترة من الزمن ، لكن يجب أن لا نيأس بل نكرر المحاولة مرات ومرات في اليوم الواحد ، إيحاءات مستمرة ، انتباه شديد لحركة العقل ونوع الإحتجاجات الصادرة من الداخل ، ثم تأكيد الإيمان بأننا نملك الحلول في داخلنا وأننا يجب أن ننجح ونتغير لكي ما نعيش بالصورة التي نحلم بها ونريدها ونؤمن أنها تحمل لنا السعادة والمتعة والجمال والتفوق .

<u>وتستمر المقاومة ، فلا بد إذن من إسلوب آخر :</u>

الحقيقة لم تستمر سعادتي مع تلك الإيحاءات الجميلة التي كنت أوحيها لنفسي صباحاً ومساءً ، من قبيل أنا سعيدة وأنا قوية و... الخ . حتى بعد أن حققت نجاحات كبيرة وتمكنت من أن أنال ثقافة سيكولوجية عالية وصارت لدي قدرات طيبة في السيطرة على عقلي . وجدتني مجدداً أسقط في ذات الفخ الذي كنت فيه سابقاً ، فخ السلبية والتردد والإضطراب الداخلي واليأس والهزيمة .... !

يا إلهي ماذا أفعل ؟ لا أريد أن أعود إلى ذات الحال من الفشل والتعثر الذي كنت عليه ... لا أريد ... يجب أن أنتصر ... !

ذهبت إلى بعض الأصدقاء من السيكولوجيين الذين كان لهم الفضل في إيقاظ عناصر القوة في داخلي ، هتفت بهم ... إنني أنكسر ... أعود إلى ذات القفص الكريه الذي كنت فيه قبل بضع سنوات .

أجابني أحدهم بكل ثقة ، " هل سامحتي أبويك ونفسك وهذا الطفل الذي في داخلكِ ؟ "

- ماذا ؟ هذا الطفل الذي في داخلي ؟

- نعم ... " لويزا " الصغيرة التي كنتيها يوماً والتي لا زالت تعيش فيكِ بلا شكِ وهي تشعر أنكِ لم توليها أي إهتمام وأنشغلتي عنها بإيحاءات القوة والثقة ... ثم أبويكِ ... هل سامحتيهم عن هذا الذي فعلوه معكِ ؟ ... أنا متأكد أنك لم تفعلي ذلك لحد الآن بشكل متقن ... صحيح أنكِ عالجتي أنماط تفكيركِ السلبي وتخلصتي منها ، لكنكِ لم تتخلصي من جذورها الكامنة في الماضي .... عليكِ أن تعودي إلى الماضي وتنظري له بعين رحيمة وتسامحي كل هؤلاء الذين أساءوا لكِ وتغفري لهم أخطائهم وتتفهمي إشكاليات حياتهم ولماذا فعلوا كل هذا الشر أو السوء معكِ .

وعدت إلى بيتي وإلى أوراقي وصوري وكتبي ، بحثت عن جذور أسرتي وظروفهم ، قمت مجدداً بزيارة بعض من تبقى من أقاربي وكونت صورة جديدة لم أكن أعرفها عن ظروف أبي وأمي وتربيتهما ولماذا فعلا معي هذا الذي فعلاه ولماذا انفصلا عن بعضهما ، ولماذا كان زوج أمي قاسياً معي وما هي ظروفه التربوية في الطفولة ... جمعت أقصى قدر ممكن من المعلومات وناقشتها مع نفسي وشعرت بأني كنت مخطئة في قسوتي على هؤلاء ، لقد كانت ظروفهم ذاتها قاسية ، لم يكنوا أصحاء بالكامل ولا كانوا سعداء ، وبالتالي فمن الطبيعي أن لا يستطيعوا منحي السعادة والثقة ، فالإنسان لا يستطيع أن يعطي ما لا يملك .

شعرت بأني يجب أن أسامحهم جميعاً وأعفو عنهم لكي ما أتركهم بسلام في حياتهم في عالمهم الآخر أو في شيخوخة من لا زال حياً منهم في مصحة للعجزة .

وعدت إلى هذه الطفلة الصغيرة التي لم أنتبه لها جيدا ، " لويزا " الصغيرة التي لا زالت حية في داخلي وتوهمتها قد كبرت ونضجت . وجدت أنها لا زالت موجودة ولا زالت تعاني من عدم ثقتي بها وعدم حبي لها ، عدت إليها ، جلست الساعات الطويلة لوحدي مع نفسي وبدأت أقلب صور طفولتي القديمة ، أتلمس أثوابي العتيقة ، أحدث هذه الطفلة - فيّ - بحب وإهتمام ، وأنشغلت أيام عديدة بإيحاءات جديدة موجهة إلى لويزا الصغيرة ، من قبيل ... أنا أحبكِ يا صغيرتي ... أنت رائعة ... أنظري إلى أين وصلتي وكيف نجحتي ... أنا بدونكِ لا شيء يا صغيرتي ... ستبقين حية فيّ وسنلعب معاً وستكون سعيدة ... أنا أحترمكِ يا صغيرتي ... أنتِ لم ترتكبي أي أخطاء كبيرة ... أنتِ ذكية وجميلة ورائعة وناجحة ... أنا أحبكِ وأحترمكِ وستعيشين فيّ إلى الأبد ... !

وشفيت مجدداً من الخوف والتردد والضعف الذي إنتابني ... شفيت إلى الأبد وتعزز نجاحي .

هذه التجربة الصغيرة أستعرضتها أمامك من حياتي الشخصية لأبين لك أن الطريق ليس معبد دائماً وأننا لا يمكن أن ننجح في إستخراج القوة التي في داخلنا بمجرد أن نؤمن بها ونثق بها ونعبد لها الطريق ... لقد عمدت في الفصل الأول إلى أن أضع أمامك الأساس العام الذي يجب أن تنتهجه لإستخراج الدرر الدفينة في روحك ، وعندما تأكد لي أن الطريق لم يكن سهلاً معي ولا معك عدت في هذا الفصل لأتعمق أكثر في داخل روحي وأظنك ستفعل ذات الأمر إذا ما وجدت أن الإيمان بقوة الداخل وبالعقل الكوني لا يكفي لوحده للوصول إلى منابع الثروة الداخلية .

أعود لأؤكد أنه حيث تصادفك معوقات قوية جداً لا تجيز لك أن تغير نمط تفكيرك السلبي فإذن هناك قوة في الداخل تعمل ضدك ، هذه القوة هي قوة العادة أو قوة الماضي أو ذكريات عميقة في داخلك لا تريد لك أن تنتصر إلا بأن تنتبه لها وتعالجها بالحب والرحمة والمغفرة .

سامح نفسك ، وسامح اولئك الذين أساءوا لك ، عندها يمكنك أن تمتلك الشجاعة والقوة للتقدم بإتجاهات جديدة لم تكن واردة في مخيلتك سابقاً .

حذار من النقد واللوم الذاتي :

من أخطر ما يواجهه المرء الذي يريد أن يغير نهج حياته وأنماط تفكيره السلبية إلى إيجابية هو أنه يكثر من اللوم والنقد الذاتي المبالغ به وهو يتوهم أنه بهذا يمكن أن يتخلص من مساوءه ، بالعكس أنت لا تستطيع أن تغير ذاتك بأن تحاربها ، بل عليك أن تكون حازماً في تحمل المسؤولية عن أخطاءك وبنفس الوقت متفهم لأسباب تلك الأخطاء ، لا أن تكون حاقداً على نفسك .

تحمل المسؤولية بشجاعة ولا تلقي اللوم على الأخرين أياً كان هؤلاء الآخرين وبذات الآن كن غفوراً مع نفسك ومحباً لها وعطوفاً عليها .

انتبه إلى الكلمات التي تقولها لنفسك ، حذار أن تقول كلمة سلبية حتى ولو من باب التواضع أو في حالة المرح ، لا بل قل كلمات إيجابية لنفسك وإذا تذكرت هفواتك ولحظات فشلك أو هزيمتك قل لنفسك :

" لقد كنت بقدرات أقل مما لدي الآن وكانت ظروفي آنذاك صعبة وبالتالي فلا أتوقع أن أكون أفضل مما كنت ، المهم أني الآن بخير وأن تقدمي متواصل " .

الفصل الثالث : قوة الكلمات

أكد لنفسك بصوت مسموع وفي كل يوم هذا الذي ترغب فيه وتريده
بلغة تعبر عن أنه حاصل فعلًا وأنك تملكه حقاً ، لا بأنك تتمناه أو
تريده فقط وأنه لا زال في علم الغيب .

قانون عمل العقل

تعرفون جميعكم أننا نملك للفيزياء قوانينها ، فلدينا قانون الجاذبية والكهربائية والمغناطيسية ، بذات الآن لدينا قوانين الروح من قبيل قانون السببية أو النتيجة والسبب ، حيث لكل فعل رد فعل ولكل فعل نفعله اليوم نتيجته الأكيدة التي قد تأتي في الحال أو لاحقاً . ما تبعثه اليوم يعود لك غداً ، أما العقل فله أيضاً قوانينه وهذا ما يعنيني في هذا الفصل .

كيف تعمل قوانين العقل ، لا أعرف .. بصراحة ... !

لكني أظن أنه حين نفكر ، أو حين نتلفظ بقول ما أو جملة معينة ، فإن هذا الذي نقوله ينتقل إلى العقل بطريقة أو بأخرى ثم يعود إلينا ثانية من خلال شعور ما أو حالة نفسية معينة ، إيجابية كانت أو سلبية حسب نمط هذا الذي قلناه أو تلفظناه بوعي أو بدون وعي حتى .

لقد صار معروف لدينا بشكل عام بعد التطورات الحديثة التي حصلت في علم النفس في البضع سنوات السابقة أن هناك علاقة كبيرة بين العامل الذهني والعامل الفيزيائي أو المادي . لقد صار معروفاً لدينا كيف يعمل العقل وعرفنا أن أفكارنا لها قدرة عظيمة على الخلق ، صحيح أنها تتجول بحرية في أدمغتنا وأن من العسير ضبط مسارها والتعرف على كيفية فعلها الفيسيولوجي أو الفيزيائي ، ولكنها بشكل عام خلّاقة وفاعلة وهذا ما يؤكده العلم وما يجب أن نؤمن به .

ولهذا أصل إلى نتيجة بأن ما تقوله لنفسك سيفعل فعله في الداخل بلا أدنى شك ، فانتبه لهذا جيداً

إن تقدماً عظيماً يمكن أن يحصل في بناء شخصيتك إذا ما أصغيت بعناية لهذا الذي تقوله لنفسك أو لهذا الذي يدور في ذهنك من كلمات وأفكار . بالانتباه لما تقول أو لما تفكر به في لحظتك ، يمكنك أن تغير مسار الكلمة أو الفكرة التي تقال فتستبدل السلبي منها بالإيجابي .

ماذا يحصل إذا فعلت ذلك ؟ سيتغير بالتأكيد إتجاه سلوكك أو رد فعلك الذي تبنيه على أساس ما تقول أو ما تفكر به وبالنتيجة ، سيعود لك من الخارج أي من الناس أو الظروف رد فعل مقابل سيكون في الغالب إيجابي ، لأن ما تقوله أو تبعثه إلى الخارج سيعود لك من ذات الصنف أو ذات النوع .

إن في الكلمات قوة عظيمة جداً ، أغلبنا للأسف الشديد غير واعٍ لها .

إننا نقول غالباً كلمات لا نفكر بها أو بالكيفية التي نقولها بها ، إننا لا نمنح قاموس كلماتنا هذه الحيوية والتجديد والتجميل المطلوبين الذين يمكن أن ينعكسا على كامل نفسيتنا وسلوكنا ومشاعرنا ، وفي الغالب يفضل الكثيرون منّا الحديث بالسلبيات لا بالإيجابيات وكأننا نستمتع بالسلبيات رغم أنها لا تمنحنا سعادة أو بهجة حقيقية ولا تحقق لنا أي تقدم في حياتنا .

في المدارس تعلمنا ونحن أطفال قواعد اللغة ، لكننا لم نعنى بالمعنى من تلك الجمل التي نقولها أو نكتبها ولم نتعلم أن لدينا الحرية في أن نختار الكلمات أو الجمل التي نريد أن نقولها أو التي يمكن أن تكون بديلاً أفضل عن الكلمات التي قيلت لنا .

كانت هناك إمكانية أكبر لأن نعلم كيف نكون أحراراً في أن نصنع بدائل عديدة تحمل ذات منظومة القواعد وبذات الآن يمكن أن تكون أجمل وأكثر إيجابية . خذ على سبيل المثال جملة من قبيل : " الجندي يقاتل الأعداء " هذه الجملة العدوانية الكريهة تحمل منظومة قواعد ولا شك لكن انتبه للمعنى الذي يرد فيها إنه معنى كريه ، يوحي بشكل أو بآخر بالقتل ، فهل من الجدير على الطفل أن يتعلم القتل بينما هو مناطٌ به أن يتعلم تركيب جملة من فعل وفاعل ومفعول ...

لا أحد يقول لك في المدرسة أن هذه الأفكار هي المطلوب منك أن تتقنها

لا .. إنهم يقولون لك نريد أن نعلمك القواعد اللغوية ، إنما هي تتسلل إلى داخل الذهن وتترك أثرها حتى دون أن يشعر ربما المعلم ذاته .

بذات الآن فإن معلمينا لم يقولوا لنا أننا نستحق أن نعيش طفولة سعيدة ، لا أحد منحنا الإحساس بالقيمة خارج إطار اللغة والقواعد وضوابط السلوك ، لا أحد منحنا الإحساس بأننا أكثر من أطفال جهلة لا يعرفون شيئاً ، بأننا مخلوقات جميلة يمكن أن يكون لها مستقبل زاهر ، لا أحد قال لنا أنا أحبكم لكي ما نتمكن من أن نحب أنفسنا ونحترمها ونؤمن بها .

لهذا حين كنّا أطفال كنّا لا نكف عن الصراع مع بعضنا والتلفظ بأقبح الألفاظ ضد بعضنا البعض لأننا كنّا نشعر بأن الآخرين لا ينظرون لنا بحب فلماذا نحب أنفسنا أو بعضنا .

في المدرسة كما في بيوتنا ، كنّا لا نسمع إلا الزجر والتأكيد على أننا أغبياء لا نفقه شيء ، هذا هو ما شوه مستقبلنا إذ ترسبت تلك الكلمات الكريهة في أعماقنا وغدت مع مرور الزمن أثقالاً نحملها في الداخل فتنعكس على تصرفاتنا وسلوكنا تشاؤما وكراهية وضيق نفس وقلة صبر وتردد وخوف وملل .

<u>تحدث مع نفسك بطريقة جديدة :</u>

لو تتذكر عزيزي القاريء أيام طفولتك الأولى وكيف أنك سواء في المدرسة أو في البيت كنت تتلقى أوامر من قبيل : أكتب هذه الجملة أو إقرأ هذه الصفحة أو رتب فراشك بنفسك أو أجلب لي ماء أو أفتح الباب ... الخ . كنت تتلقى مقابل هذه الممارسات الصغيرة التي تقوم بها ، تتلقى إذا ما نجحت في إدائها إطراء من الأب أو المعلم أو الأم أو حتى جارك ، أو بالعكس تتلقى التوبيخ إذا ما فشلت .

هنا ارتبط في أذهاننا أن حب الآخرين أو كراهيتهم ، نقمتهم أو إطرائهم هو غالباً يرتبط بما نفعل لا بشخصيتنا الحقيقية . إنه حب مشروط أو كراهية مشروطة لا علاقة له بجوهرنا أو روحنا الحقيقية أو القيمة الحقيقية الإستراتيجية لوجودنا بين أهلينا أو في المدرسة .

إذن فهي عواطف ذات نفس قصير وطابع وقتي .

هذا السلوك من قبل الآخرين وهذا النمط من العواطف استتبت في داخلنا شعور عميق بإننا لا قيمة لنا إلا ضمن تلك الضوابط أو تلك الممارسات ، بغيرها فنحن لا شيء ووجودنا عبثي إن لم ننجح في أن نعكس الصورة التي أريد منّا أن نتمظهر بها حتى لو إنها مغايرة لما نريده من أنفسنا أو ما نحسه في داخلنا من هوية خاصة يجب أن ترى النور .

حين نكبر وبدون أن نشعر نقيم أنفسنا بذات المقاييس التي خطها آبائنا أو معلمينا ونتوقع أو نريد من أنفسنا أن نكون ذات الصورة وهنا نصاب بالتناقض الحاد والخيبة كلما فشلنا في أن ننجح في إعادة رسم ذات الصورة .

بذات الطريقة فإن نمط حديثنا مع أنفسنا يأتي بذات لغة الأبوين أو المعلمين حتى دون أن نشعر بذك غالبا .إننا دون ما وعي منا ، نعيد إستنساخ تجارب الآخرين الذين كانوا ينظرون لنا بأقل قدر من الحب وبأكثر قدر من الأوامر والتوجيهات التي يمكن في تصورهم أن تبنينا على ذات النمط الذي يريده المجتمع . حين نحاول أن نقاوم هذا الإتجاه نعاني بقسوة وحين نريد أن نتحرر من هذا الشكل السابق رسمه ونفشل تجدنا نعود فنلوم أبوينا ومعلمينا .

ولن نصل بمثل هذا إلى أي نتيجة في واقع الحال ، فقط سنظل حبيسي ذات الفخ القديم ، فاللوم والتثريب لن يجدي شيئاً وعلينا أن نعود لقراءة نمط تفكير أهلينا ومستوى وعيهم ونقول لأنفسنا مساكين ، لقد كانوا يتصورون أنهم على حق ، إنما يجب أن نحافظ على الإيجابي في أقوالهم ونتخلص من السلبي ونتحرر من نمط تقييم أنفسنا على أساس ما نحقق من نجاحات أو على أساس ما يصيبنا من فشل . يجب أن نؤمن أننا كبرنا على الدرس وأننا يجب أن نحب أنفسنا بغض النظر عن النجاح أو الفشل ، يجب أن نتحرر من هذا التقييم الظالم لأن الفشل ليس معناه نهاية الحياة وإننا بالنقد واللوم لن نستطيع أن نخرج من حقل الذات أجمل ما فيه من زهور وثمار ، بل من خلال الرحمة مع الذات والحب لها يمكن أن ننجح ونخلق الحياة التي نحلم بها ونريدها .

انتبه لهذا الذي تقوله لنفسك ، إصغي بعناية . إن شعرت أنك تقول لنفسك قولاً سلبياً ، سارع إلى إستبداله بقول إيجابي ، إن سمعت قصة أو حكاية سلبية حاول في الحال أن تتحرر منها بدلاً من أن تنقلها لآخرين لتنتشر دون إرادة منك حالة السلب التي قد تعود إليك لاحقاً بما هو اسوأ ، أما إذا ما سمعت قولاً أو حكاية إيجابية فمثل هذه من الضروري أن تسعد بها الآخرين لأنها قطعاً ستعود عليك مزيداً من الحب والإحترام والأرتياح لحضورك مع اولئك الذين لا يسمعون منك إلا كل خير .

<u>كل يردد ما في جعبته :</u>

لو أنك انتبهت وأنت تجلس مع شخص ما إلى الطريقة التي يتلفظ بها وتلك الملامح التي تبدو على وجهه والسكنات حين يتحدث ، ستجد في الغالب أن هذا الشخص يتحدث من نمط محفوظ في عقله الباطن ربما يكون هذا النمط عائد إلى أباه أو أمه أو معلمه أو إلى خبرات كونها في حياته السابقة فأثرت في نمط تفكيره وطريقة إداءه .

ليس هناك من هو حر من تِركة الماضي أو من خبراته الذاتية وهناك لا شك الكثير من الإيجاب في هذا ، إنما بذات الآن هناك الكثير من السلب . لو أنك سمعت كلمة " يجب " أو " واجب " لمرات عديدة على لسان المقابل فإنك بالتأكيد ستستنتج أن هذا أو هذه المسكينة مشدودة بقوة إلى إلتزامات قاسية لا تعبّر بالضرورة عن ما في روحه أو ضميره .

كلمة " يجب " أو " واجب " هي كلمة بشعة تعبّر عن العجز الذاتي والعبودية لهذا الذي قيل لنا أو تعلمناه من المدرسة أو من قيم المجتمع والتي صارت مقاييس لمدى صلاحنا من فسادنا .

لا أقول هنا أننا لا يجب أن نؤدي ما علينا تجاه المجتمع أو تجاه آبائنا أو أبنائنا وأوطاننا ، لكن اختيار الكلمة أو اللغة التي توحي بالإلزام الحاد تعبّر عن أننا لا زلنا غير مقتنعين بهذا الذي يراد منا قوله أو فعله وفي الغالب فنحن إما أننا لا نفعل ما يراد منا رغم ترددانا لكلمة " واجب " أو إننا نفعلها بدون حب وإلا لما قلنا واجب أو لما كررنا هذه الكلمة عشر مرات في أي محادثة مع أي غريب أو صديق .

انتبه لهذا من أجل أن تتحرر من الواجبات أو أن تحيل الواجبات إلى أفعال جميلة تفعلها بقناعة وحب لا لمجرد أن ترضي الآخرين وتسبب لنفسك التعاسة .

في قناعتي ليس هناك واجب إلا تجاه ذاتك أولاً ... أن تحبها وتحترمها وترعاها لأنها هي أداتك للعيش السعيد الموفق ، ثم بعد ذلك حاول أن تعيد تقييم واجباتك على أساس ضروراتها لاستمرار حياتك واستمرار تطورك وبذات الآن على أنها ثمن يدفع ضمن ما تأخذه من الحياة من مكاسب ونعم وليس كواجب لا مقابل له .

أحبب واجباتك من حيث أنها جزء من سعادتك وليس واجباً مفروضاً عليك ، ثم اختر كلمة أخرى تعبر عنه ، من قبيل " أنا أحب أن أساعد والدي ، ولا تقول واجبي أن أساعد والدي " .

انتقاء الكلمات مهم فحاذر وأنت توحي لذاتك أو تتحدث معها ، حذار من انتقاء الكلمات التي تشعرك بالعبودية والعجز . لو أننا رفعنا من قاموسنا الذاتي كلمة " واجب " لشعرنا بسعادة الحرية الحقّة ولتخففنا من ضغط هائل يثقل قلوبنا ويعكر أمزجتنا ويفسد حياتنا .

كذلك يكرر الكثيرون منا كلمة " لكن " ... هذه الكلمة أيضا تعبر عن الإعاقة الباكرة التي نوقعها على فعل نروم فعله . إننا نسبب لأنفسنا الإضطراب الشديد بإعتمادنا هذه الكلمة ضمن أقوال نقولها لتعبّر عن نية معينة أو فكرة معينة أو تقييم ما ، فمثلا نقول : " الحقيقة أنني أفكر بإكمال تعليمي لكن .... " هنا أوقعت نفسك في اضطراب وخلقت إتجاهين كانا في الأصل واحد موحد ، هذه الـ " لكن " حرفتك عن نية معينة حتى قبل أن تبدأ إذ أدخلت النفي عليها .

طبعاً لا أقول أننا لا ينبغي أن نتبصر كل الإحتمالات قبل أن نفعل فعلٍ ما ، لكن ... في الإيحاء الذاتي لنفسك ، حذار أن تكرر كلمات من قبيل " لكن أو يجب أو كلمة النفي كلا " ، لأن مثل هذه الكلمات تؤدي للعجز وتقلل من فرص حصول فائدة من الإيحاء الذاتي .

كلما تحاورت مع ذاتك أو الآخرين في أمور ذات طابع شخصي لك أو لهم ، من الضروري أن تقلل من إعتماد الكلمات المعوقة للحرية لأن التطور الذاتي لا يحصل (لا لك ولا للآخرين الذين يطلبون منك النصيحة) من خلال إعتماد مثل هذه الكلمات .

أما إن كان حديثنا مع الآخرين ذو طابع عمومي غير شخصي فلا ضرر من مثل هذه الكلمات .

من العبارات التي لا نكف عن ترددها أيضاً وتفعل فينا فعلاً معكوساً بالكامل وفي أغلب الأحيان هي عبارة " لا تنسى " والتي نقولها لتأكيد فعل نود من الآخر أن لا ينساه وبالنتيجة تجد أنه ينساه حقاً وكأننا قلنا له إنساه ولم نقل لا تنساه ، لماذا يحصل هذا ؟ كلمة " لا " في العبارة " لا تنسى " ، هي ما تؤدي إلى النسيان لأنها في الواقع كلمة لا معنى لها ولا يحتفظ العقل الباطن بأي صورة لها ، بعكس ما لو قلنا الكلمة الإيجابية التي يحبها العقل الباطن ويعتبرها وهي كلمة " تذكر " . حين نقول العبارة " لطفاً تذكر أن .... " فأنت هنا تحفز العقل الباطن على التذكر أما حين تقول " لا تنسى " فإنك كأنما تحفز العقل الباطن على النسيان لأن كلمة " لا " السلبية كلمة يكرهها كل واحد منّا في داخله ولا يريد أن يطبقها مضافاً إلى أن العقل الباطن لا يحمل لها أي صورة أو لون أو شكل بحيث يمكن أن يضعها في الإعتبار ، ولهذا تجده يقفز إلى كلمة " تنسى " وكأنك طلبت منه أن ينسى ، فيقوم بفعل النسيان .

أمر آخر... اسألك .. ما هي آخر الكلمات أو العبارات التي تقولها لنفسك أو تدور في ذهنك قبل أن تغمض عينيك وتغفو ؟ أهي كلمات إيجابية متفائلة ؟ أم أنها كلمات سلبية من قبيل : لقد كان يوماً كريهاً هذا الذي مرّ علي ... لقد تعبت من كذا وكيت ... الناس لا تحبني ... الظروف تأبى أن تتغير ... الخ .

هذه الكلمات الكريهة أو الأفكار التي تدور في ذهنك وأنت توشك على النوم ، ستنعكس على غدك فتجعله ربما اسوأ من يومك إن لم يكن مثله تماماً ... !

كم هو حري بك أن تقول لنفسك شيئاً إيجابياً من قبيل ... الحمد لله لقد كان يوماً حافلاً ، رأيت كثيراً من الوجوه الحبيبة واستمتعت بكذا وكيت ... ، أنت لا تخسر شيء إن قلت هذا لكنك ستربح ولا شك نوماً هادئاً وغداً سيكون بالتأكيد أحسن ، لأن ما نقوله اليوم سينعكس على الغد فيصبغه بصبغته ، إن قلت شيء جميل إنعكس لوناً وردياً على غدك ، لأنك ستستيقظ وأنت متفائل وسعيد بعد نوم هاديء وأحلام جميلة ، وبالتأكيد سيلعب العقل الكوني - الذي تحدثنا عنه في الفصل الأول - سيلعب دوره في إغناء يومك بالمصادفات الجميلة والنجاحات الصغيرة التي يمكن أن تؤسس لنجاح خارق كبير إذا ما تكررت .

بذات الآن كيف تبدأ نهارك لحظة أن تستيقظ ؟

هل تبدأه يا ترى بالشكوى من قلة النوم أو الأرق أو قسوة الفراش أو أوجاع الظهر ؟

هل تبادر في لحظة نهوظك إلى التشكي من العمل الذي أنت ملزم للذهاب له ؟

هل تشرع بإيقاظ أطفالك بالصراخ الهستيري من أجل أن يذهبوا للمدرسة ؟

أم أنك تستيقظ وأنت تردد لنفسك ، إنه نهار جميل ولا شك ، لقد كان نومي بهيجاً وأمامي يوم حافل بالسعادة ... !

هذين النوعين من السلوك هما الشائعان بيننا نحن البشر وفي الغالب تجدنا نسلك السلوك الأول ولهذا فإننا نحكم على يومنا كله بالتوتر والعصبية والضجر ، لأننا نبدأه أصلا بداية سيئة .

هذين اللحظتين عزيزي القاريء ، لحظة الرقود ولحظة النوم يلعبان دوراً حاسماً في ليلنا ونهارنا ، فهما يلونانه إما باللون الأسود الكريه أو باللون الوردي الجميل . هذه حقيقة ... " المثل يقول إضحك تضحك الدنيا لك ، إبكي ... لا أحد يبكي معك " .

العقل الكوني ، هذا الذي يوصل بين كل العقول في رابطة خفية سرية ، يتأثر غاية التأثر بنوع كلماتنا ونوع سلوكنا ونوع مشاعرنا ، كلما كنا إيجابيين محبين للحياة وللآخرين ، كان رد فعل العقل الكوني أنه يسلط علينا رحمته من خلال مصادفات جميلة وفيوض من الخير لا ندري من أين تأتي إنما هي تأتي بفضل تفاؤلنا أما إن كنا متشائمين حانقين ضجرين فإننا نغلق كل أبواب التواصل مع جوهرنا الروحي وكذلك مع القوة الخلّاقة العظيمة التي تحكم الحياة على هذه الأرض ، لأن هذه القوة هي حب خالص وخير عظيم ورحمة وتفهّم ، وينفع في شدها إلى صفنا أن نكون منفتحي العقول والقلوب .

من الحقائق الأكيدة هو أن النوم يقوم بشطف وتنظيف الدماغ بالكامل طوال تلك الساعات الجميلة التي تسترخي بها العقول وتنام العيون ، حقيقة يفترض أننا نلد من جديد في اليوم التالي بعد أن نستيقظ ، لكن للأسف نحن نشوه حتى تلك الساعات التي ننام بها ، إننا ننقل لها أمراض النهار ومتاعبه بحيث يغدو من الصعب على عملية النوم أن تكون متقنة تامة ناجحة كلياً .

أنا شخصياً اختار أن أقوم بقراءة شيء مرح خفيف قبل النوم لكي أنقل لنومي العميق بقايا ضحكاتي وإبتساماتي وإسترخائي الذهني فأسرع بعملية الشطف والتنظيف التام التي يقوم بها الدماغ لنفسه أثناء النوم ، في الغالب أنام بعد وجبة خفيفة وغالباً ما أؤدي صلاة شكر بسيطة قبل النوم ، شكر للحياة التي منحتني يومي الجميل هذا والتي تعدني بيوم آخر جميل .

الإيحاءات قبل النوم مهمة جداً عزيزي القاريء ، إيحاءات إيجابية يمكن أن تتحول إلى أحلام جميلة في النوم ويمكن أن ترد في عقلك الباطن رؤى صادقة يمكن أن تغير حياتك بأكملها .

كثير من عظماء الأدب الإنساني والفلاسفة والمفكرين بل وحتى كبار رجالات السياسة والمال ، نالوا خلال النوم رؤى صادقة غيرت حياتهم بأكملها وهذا من بعض غرائب الحياة أو كنوزها العظيمة التي يمكن أن تتفتح أمام اولئك المتفاءلين الشاكرين السعداء بحياتهم رغم قسوتها الظاهرة

ومهما تكن الحياة قاسية أو هكذا تبدو لنا فإن الحل دائما بأيدينا ، شريطة أن نتفاءل ونتأمل بعمق ونسترخي ولا نشد أعصابنا أو نتوتر أو نستعجل الحل ونقسره قسراً .

كيف يكون التواصل مع الآخرين عميقاً :

حين قررت مع نفسي أن أكف عن ترديد الأحاديث السلبية والحكايات المتشائمة والأخبار المثيرة السخيفة ، شعرت أني لا أملك ما أقوله لأصدقائي ... حقيقة كان موقفاً صعباً في البداية ، كيف لي أن أقنعهم أنني أريد أن أتحرر من الأحاديث السلبية لأنها تحمل شحنات طاقة سالبة تفسد مزاجي وتعكر ليلي ونهاري ، ثم قوة العادة والتكرار لعشرات السنين لم يكن من السهل الإنتصار عليها بسرعة .

لاحظ أصدقائي ارتباكي وحسبوا أني متعبة ، لكني في الواقع كنت مضطربة ، المهم ... مع الإصرار على هذا النهج الجديد أمكن لي أن أتحرر بالكامل وبذات الوقت لاحظت أني أصبحت أكثر إبهاجاً لأصدقائي ومعارفي ، كيف ؟ عوضاً عن الكلام ، صرت أصغي بعناية ، انتصرت على الرغبة في الكلام بالكامل فأمكن لي أن أعوض ذلك بالإصغاء الجيد ، بالنتيجة أصبحت أكثر فهماً للآخرين وأكثر قدرة على التعرف على أنماط تفكيرهم وما يعانون منه وما يتعبهم وصرت أقدر على أن أنفعهم من حيث قدرتي على طرح الحلول أو الإقتراحات الأنسب والأكثر وضوحاً .

أنظر كيف أن خلق عادات جديدة يحمل معه دائماً متغيرات مفيدة لنا وللآخرين .

بدلاً من أن نثرثر في أمور سلبية تفسد أيامنا ولياليناً ما أجدرنا بأن نتحدث عن الإيجابيات فقط ونتبادل النصح والمشورة ونستمتع بالأشياء الحلوة فقط في الحياة ، وبالنتيجة يزداد الخير في حياتنا

لا أكتمك ، هناك أناس لا يرتاحون لك لو أنك لا تكف عن التحدث عن الإيجابيات ، مثل هؤلاء لا يتحملون الخير والنجاح لأنهم فاشلون ، إنما يمكن أن يفرحوا بك ويرتاحوا لك لو أنك حدثتهم عن مصائب الآخرين لأن مثل هذا فقط يسعدهم حيث هو يعيد لهم التوازن المفقود بين فشلهم وإحباطهم وقسوة حياتهم وبين الخير والنجاح الموجود لدى الأخرين .

إنهم لا يطيقون وليتهم يستمعون لك أو يستتشيرونك في السبيل للخروج من حالة الفشل التي يعانون منها عوضاً عن أن يستمتعوا بالشر وتعاسة الآخرين .

على أية حال ، مثل هؤلاء كثيرون جداً ، وبالتالي فمن الخير أن تتخلص من صحبتهم إن لم يكن بمقدورك أن تحتملهم أو أن يحتملوا تفاؤلك وإيجابيتك ، المهم أنك لا يجب أن تخسر روح التفاؤل لأن هذا وحده هو ما يمكن أن ينقلك من حالة الفقر المادي والروحي والتعاسة واليأس إلى حالة النجاح والتفوق والسعادة .

التشاؤم لا يوصل لشيء أبداً ، والسلب لا يأتي منه إلا السلب .

تذكر هذا وأحرص على صفاءك وتفاؤلك وأستمر بالإيحاء لنفسك بالإيحاءات الإيجابية فقط ، لأن هذه لها القدرة على أن تتحول إلى متغيرات حقيقية ملموسة .

قوة العقل الباطن :

على ضوء هذا الذي طرحناه بشأن لغتنا ونوعية الشحنات السلبية أو الإيجابية في كلامنا وتأثيرها في سلوكنا وأفعالنا يجدر بنا أن نتحدث عن العقل الباطن ، لأنه بالنتيجة هو مستودع كل أسرارنا وهو وحده ما يتلقى الكلمات ويختزنها وينفعل بها ويستجيب لها .

يتميز العقل الباطن بأنه لا يتدخل في أحكامنا ولا يمتلك القدرة على التحكيم وتقييم الإشياء بذاته من حيث أنها سلبية أو إيجابية . إنه فقط يطيع ما نودع فيه من معلومات أو خبرات .

العقل الباطن يحبنا بقوة ويثق بنا بلا حدود ولا يعترض مطلقاً علينا ويأخذ كل ما نقوله على محمل الجد .إنه لا يعرف المرح ولا يميز بين الجد والهزل ، العبارة التي نقولها مهما كانت صغيرة فهو يتأثر بها بالكامل ويستجيب لها ، فلو أننا تحدثنا عن الصداع مثلاً ولفترة توهم العقل الباطن أننا نريد صداعاً في الحال فأستجاب ومنحنا هذا الذي نريده أو لو أننا أظهرنا رغبة أو اشتهاء ما

استجاب لنا وأنفعل بتلك الرغبة وعكسها لنا مجدداً في خليط من الصور الداخلية التي يمكن أن ترد في الأحلام أو في اليقظة ، أما إن شئنا أن نفكر إيجابياً فإنه يتأثر ويعكس لنا الصور الإيجابية التي تناسب الحال وربما أتحفنا بفكرة ذكية تناسب هذا الذي نريده أو أستحثنا على حركة ما تناسب هذه الفكرة أو هذه الرغبة التي طرأت .

إذن فإن العقل الباطن هو الخادم المطيع الذي يمكن أن يفقرنا أو يغنينا حسب رغبتنا فقط ، فلو شئت عزيزي القاريء أن تتخلص من الأفكار السلبية فإن العقل الباطن بدوره سيخدمك في ذلك فيكف عن طرح الصور السلبية ويستبدلها بإيجابية محفزة للحيوية والأمل والتفاؤل والنجاح .

العقل الباطن لا ينسى ولا يهمل أي شيء وهذا مكمن الخطورة فيه على كامل حياتنا .

أنت ربما فكرت الآن فكرة سلبية وتوقفت عنها بعد لحظة ، المشكلة أن العقل الباطن يختزن نسخة منها تماماً كما يختزن القرص الصلب للكمبيوتر نسخاً من كل صفحات المعلومات التي تشتغل عليها .

هذه المعلومة السلبية التي يختزنها العقل الباطن في جوفه يمكن أن يخرجها في أي لحظة وبالذات في لحظات المرض أو التعاسة فيتراكم السلب في حياتك أكثر فأكثر ، بذات الآن اللحظة الإيجابية أو العبارة الإيجابية التي توحيها لنفسك أو تقولها للآخرين يمكن أن يعيدها عليك العقل الباطن مرات ومرات فيحصل لديك تراكم إيجابي .

لو أنك قلت مثلاً لنفسك كلمة وأنت في حالة الغضب من قبيل : يا إلهي كم أنا غبي ... !

يستمع لك العقل الباطن ويختزن الكلمة وكأنك تأمره بأن يؤكد لك بأنك غبي ، فيقوم فعلاً بعد برهة بفعل يؤكد هذا الغباء ، أو لو أنك قلت : أنا حزين ، قام العقل الباطن بإعطاءك المزيد من الحزن وكأنك كنت تريد أن تكون حزين . إنه لا يميز بين الجد والهزل أو بين الغضب والرضا ، إنه فقط يستمع لك وينقل كلامك ويؤدي هذا الذي تقوله بالضبط ، فيخرج من جوفه في حالة الحزن مزيد من الذكريات المحزنة ويدفعك في لحظة تأكيدك على الغباء إلى أن تفعل المزيد من الممارسات الغبية حقاً من قبيل أن تتعثر أو أن تشعل ناراً في ثوبك أو بيتك أو أي إجراء غبي سبق لك أن قلته ، انتبه لما تقوله لذاتك أو لما تفكر به فإن العقل الباطن لا ينسى أبداً وهو سريع الإستجابة للسلب كما للإيجاب .

الفصل الرابع : إعادة برمجة التصورات والمعطيات الذهنية

كن راغبًا وعازمًا بقوة على أن تتخذ الخطوة الأولى
مهما تكن تلك الخطوة صغيرة ، أو هكذا تبدو لعينك
ركز ذهنك بقوة على هذا الفعل الإرادي الحاسم الذي
تود فعله ، ستحصل صدقاً معجزات لم تكن من قبل أن تصدق أو تُعقل .

الإيحاءات تفعل المستحيل :

الآن وقد فهمنا قليلاً كم هي مؤثرة أفكارنا والكلمات التي نرددها لأنفسنا أو للآخرين ، فإذن علينا أن نعيد الاعتبار ونولي الانتباه لهذا الذي نقوله والطريقة التي نقوله بها فيما إذا كنا جادين حقاً في أن ننال نتائج جيدة .

هل أنت مقتنع حقاً وتريد فعلاً أن تغير نمط وطريقة تفكيرك وإيحاءاتك الذاتية لنفسك من السلب إلى الإيجاب ؟ إذن عليك أن تكون متيقظاً لما تقول ، وحالما تجد نفسك تفكر أو تتكلم ، اهمس لنفسك بإيحاء إيجابي ولو واحد في داخلك أو بصوت عال .

ليكن الإيحاء الذاتي منطلقاً يومياً ، بل لحظياً لكل سلوك أو فعل أو تفكير أو مشاعر دفاقة تعتلج في الذهن ، كن على الدوام منتبهاً لنمط تفكيرك وعلى الدوام لديك ما تقوله لذاتك من قبيل

" أنا سعيد " أو " أنا إيجابي " أو " أنا ذكي ومعافى وأمامي مستقبل زاهر " شيء من هذا عزيزي القاريء ، لن يكلفك شيئاً بقدر ما يمكن أن يخلق في الداخل شعوراً بالزهو والتفاؤل يدفعك إلى ان تتصرف دوماً بشكل شجاع وإيجابي وواثق ، وبالنتيجة تجد أنك حتى دون أن تشعر تتغير نحو الأحسن وتجد أن فرصاً تأتيك من حيث لا تحتسب ، أو من حيث تحتسب إن كنت مؤمناً بأن لهذا الكون مدير تهزه وتحركه الإرادات الواثقة المتفائلة ، فيفتح الفرص والنوافذ لكل عازم شجاع مؤمن بذاته ومحب لنفسه وحريص على التطور والتغير .

ما معنى أن نقول لأنفسنا شيئاً إيجابياً ؟

معناه أننا نقول لعقولنا الباطنة أننا مسؤولين عن تطورنا وأننا راغبين بهذا الذي نوحي لأنفسنا به ، وأننا مدركين إلى أننا نملك القدرة على التغيير نحو الأحسن .

وبالتالي فهذه الكلمات تدفع العقل الباطن إلى البحث عن حلول لتحقيقها لأنه لا يستطيع أن يخالفك أبداً ولأنه يملك قنوات سرية لا يملكها عقلك الواعي ، وبالتالي تأكد من أنه سيفعل ما تريد .

العقل الباطن أو الروح أو الذات العليا ، هي أدوات جبارة تتواصل مع الكون ومع الرب عبر قنوات غير تلك التي يملكها عقلنا الواعي ، إنها تملك قدرات هائلة جداً جداً ، ليست في واقع الحال بمتناولنا أو بالأحرى بمتناول عقلنا الواعي المشغول بحساباته وهمومه وضعفه وخوفه .

فقط أوحي لعقلك الباطن بما تريد ودعه يعمل سراً وبهدوء ولا تلح عليه أو تنتظر منه الجواب وأنت في حالة الوعي الإعتيادي ، لأنه لا يهتم بوعيك الإعتيادي ولا ينشغل به ولا ينفذ ما تريد منه إلا ضمن حريته الخاصة وتقديراته الخاصة للوقت المناسب والمكان المناسب والحل المناسب .

غالباً ما نعتمد الإيحاءات لخلق تغيير في حياتنا من قبيل كسب شيء لم يكتسب بعد أو التخلص من شيء لا يسرنا المحافظة عليه ، فمثلاً يكون الواحد منا مريضاً وهو لا شك ضجر من هذه الحالة ويريد شفاء سريعاً أو أن يكون الواحد منا فقيراً أو كسولاً أو متردداً ويريد التخلص من هذه الخصلة غير المفيدة أو تلك .

هنا علينا أن ننتبه لصياغة الإيحاء فمثلاً عبارة من قبيل :

" أنا لا أريد أن أظل فقيراً إلى الأبد " أو " أنا لا أريد أن أبقى مريضاً حتى نهاية الإسبوع " تقول هذا وأنت متحمس وسعيد وعازم بقوة على أن تتخلص من الفقر أو المرض ، لو تنتبه للصياغة لوجدت أن هناك كلمة لا يفهمها العقل الباطن ولا يعرف معناها لأنها ببساطة لا تحمل صورة ذهنية يمكن أن يترجمها العقل الباطن ، هذه الكلمة هي " لا " ، ماذا يفعل العقل الباطن في هذه الحالة المربكة ، إنه ببساطة يحذف الكلمة التي لا يفهمها ، وبالتالي فكأنك تقول لنفسك ، " أنا أريد أن أظل فقيراً إلى الأبد " أو " أنا أريد أن أبقى مريضاً حتى نهاية الإسبوع " فينفذ العقل الباطن ما تريد وتظل فقيراً إلى ما شاء الله وكلما تسنت لك فرصة مهما كانت صغيرة ارتجف قلبك بقوة وامتنعتَ أنت عن إتخاذها خشية أن تنجح وأنت لست عازم على النجاح لأنك ببساطة أوحيت لنفسك بأنك تريد أن تبقى فقيراً إلى الأبد .

هذا السر الصغير لآلية عمل العقل الباطن ، عليك أن تنتبه له ، فإن فعلت فلا أشك في أنك ستنجح في صياغة الإيحاء الأجمل والأقوى والأسرع تأثيراً .

بدلاً من أن تصيغ إيحاءاتك بطريقة سلبية أو حاوية على كلمة النفي التي لا يفهمها العقل الباطن ، اختر عبارة إيجابية من قبيل " أنا لست مريضاً " أو " أنا لست فقيراً " .

هنا قد تسألني ولكنني أكذب في هذه الحالة لأنني أريد أن لا أكون مريضاً أو فقيراً إنما أنا لست كذلك الآن ؟ حسناً الجواب هو أن العقل الباطن لا يعرف عبارات من قبيل : أنا أريد أن أكون غنياً في المستقبل أو بعد عشر سنوات أو أنا أريد أن أشفى قبل نهاية الإسبوع . جميع هذه العبارات لا يفهمها العقل الباطن أو أنه يظن أنها مؤجلة فلماذا ينشغل بها الآن .

حين تقول في المستقبل أو نهاية الإسبوع فإنك هنا لا تريد شيء عاجل ، فتعطي العقل الباطن إيحاء بالتأجيل لأنه يريد أن يطيعك بحرفية شديدة ، وما لا يناسب الرغبة الحاضرة الكائنة الآن لا ينفذها العقل الباطن .

أنت لا تكذب حينما تقول أنك لست فقيراً فأنت فعلاً لست فقيراً وليس فينا من هو فقير من أبسط وأعظم النعم وهي العقل والبصر والسمع وغيرها هذا أولاً ، ثانياً العقل الباطن يعمل بلغة الحاضر ، أي لا تقل له أريد أن أكون ... بل قل أنا كائن .

أريد أن أكون سعيداً أو جميلاً أو غنياً ، عبارات غامضة تثير في الدماغ والعقل الباطن التباساً حاداً ، لكن عبارة من قبيل أنا جميل أو أنا قوي أو أنا غني ، تعني أنك يا عقل يا باطن عليك أن تجنّد كل جهودك لتنفذ أمري الحالي الذي هو أنا قوي أو غني أو جميل ... هنا ليس له مجال للإعتراض أبداً لأن العبارة مفهومة وواقعة في هذه اللحظة .

العقل الباطن قدير على فعل الكثير ، إنما هو بسيط في التعامل إلى حدّ السذاجة ، فهو لا يملك خططاً استراتيجية ولا يعرف الخداع والتزويق ولا يسعى لتضليلك ، بل إنه يستجيب ببساطة لهذا الذي تقوله له شريطة أن تقوله بلغة بسيطة مفهومة وواضحة .

لو أنك كرهت شيئاً ما وأردت التخلص منه بحيث كانت أقصى رغبة لديك هو في أن تتخلص منه ، هنا ... يكون من اليسير على عقلك الباطن أن يخلصك منه بالحسنى دون أن تعلن كراهيتك لهذا الشيء .

سواء كان هذا الذي تكره شخصاً ما أو مكاناً أو عادة معينة ، عليك أن تباركه أو تباركها مع نفسك بإيحاء جميل من قبيل " إنني أحبك وأباركك وأود لو أننا أفترقنا بالحسنى " هذا الإيحاء يكون تأثيره أسرع على العقل الباطن مما لو قلت إيحاءا سلبياً من قبيل " أنا أكره هذا الشخص وأود لو أتخلص منه " .

أعرف رجلاً جرب هذا النوع من الإيحاءات مع عادة التدخين ونجح فعلاً في التخلص منها بأقل قدر من الألم إذ كان الإيحاء الذي كان يردده كلما أمسك سيجارة هو :

" أيتها السيجارة ، إنني أحبك وأود أن أتحرر من الإرتباط بكِ " ، هذا ليس تناقضاً أبداً ، بل إنه توديع لعادة سيئة بالحب والمودة ، وهنا يكون القبول من العقل الباطن أكثر لأنه يتأثر بالعبارة الإيجابية ويستجيب لها بسرعة .

<u>أنتَ تستحق الأفضل دائماً :</u>

فكر للحظة الآن مع نفسك ما هو الشيء الذي ترغبه بقوة الآن ؟

فكر برهة ثم قل لنفسك الإيحاء التالي بعد أن تملأ الفراغ بهذه الرغبة التي تريدها :

" إنني أقبل أن أنال .... (تضع في الفراغ رغبتك التي فكرت بها) .

هنا أظن يا صديقي أن الأغلبية منّا يتوقفون طويلاً ويترددون كثيراً ، لماذا ؟ الجواب لأن الأغلبية منّا يشعرون في داخلهم أنهم لا يستحقون هذا الذي يتمنونه أو يحلمون به .

قوتنا الشخصية تعتمد جدياً على ما نعتقده في أنفسنا أو ما نعتقد أننا نستحق أن نناله . اعتقادنا الداخلي بعدم الإستحقاق لهذا الشيء أو ذاك ، ينبعث في الواقع مما قيل لنا في الطفولة من آبائنا أو أمهاتنا أو معلمينا أو أخوتنا أو الجيران ، أو من أنفسنا ذاتها وهذا الذي قلناه يوماً لأنفسنا في الطفولة من أننا لا نستحق السعادة أو أننا سيئو الحظ أو عاجزون عن التطور أو النجاح .

الكثيرون يقولون لي " لقد جربنا الإيحاءات الإيجابية ولكننا فشلنا في أن ننال شيئاً من الحياة " وأجيبهم المشكلة ليست في الإيحاءات التي قيلت ولكن في مدى اقتناعكم الداخلي بأنكم تستحقون صدقاً هذا الذي ترغبون به ، هذه هي المشكلة ... قناعتنا الداخلية ، إيماننا بأننا لا نستحق هذا الذي نتمناه أو لا نجرؤ على أن نأخذ هذا الذي نريده .

حسناً ... ومع ذلك فليس هذا بمشكل كبير ، بل يمكن بالانتباه لأنفسنا أن نفضح هذا الذي يعتمل في داخلنا . قل لنفسك إيحاءً معيناً ثم انتبه إلى هذه الصور التي ترد في مخيلتك أو الأفكار التي تغزوك في لحظة الإيحاء أو عقبها ، قم بتدوينها في ورقة ثم قم بدراستها لاحقاً .

ستكتشف هذا الذي يعيقك عن تصديق الإيحاء ومباركته لكي ما يمكن أن ينفذه لك العقل الباطن ما يعيقنا عن قبول إيحاء أو رغبة ما هو أن لدينا في الداخل رغبة أو إيحاء معين وسالف يمتلك من القوة ما لا يمتلكه الإيحاء الجديد ، بلى ... هناك إيحاء قديم قيل لنا قبل عام أو عشرة أو في الطفولة ، هو الأقرب إلى التصديق من قبل العقل الباطن من هذا الإيحاء الجديد الذي ليس له تاريخ مثل رفيقه السابق .

كثير من الناس يوحي لنفسه برغبة معينة ويمتلك الثقة التي تقوده إلى الوصول إلى هذا المكان الذي سيجد فيه رغبته أو ينفذها ، ثم فجأة تجده يفشل أو يتعثر أو يصيبه حادث من نوع ما بحيث يعوقه عن الوصول إلى المكان أو في الوقت المناسب ، إنها عدم الثقة القديمة الموجودة فينا ، تلك الحقيقة التي رسخناها في داخلنا بأننا لا نستطيع أو بأننا لا نستحق هذا الذي نلناه أو أوشككنا أن نناله .

أنت ملزم أن تؤمن بأنك تستحق هذا الذي تريده وبأنك جدير بهذا الذي تتمناه ، وهذا ليس بالعسير عليك أن تؤكده لنفسك . اعتمد إيحاءات أخرى يمكن أن تكون حجر أو أحجار الأساس لإيحاءاتك المحددة المعينة التي قلتها سابقاً واضطربت تجاهها وشعرت بأنك لا تصدقها .

خذ الآتي على سبيل المثال :

" أنا أجيز لنفسي أن أنال ....(وتذكر الرغبة التي تود أن تنالها ولتكن الثروة أو الوظيفة الأفضل أو أي كان ...)

هنا عليك أن تضيف الجديد الذي يشكل حجر الأساس لهذه الرغبة وهو الآتي :

" لأنني ذو قيمة عالية في عين نفسي " أو " لأنني أستحق كل شيء جيد " أو " لأنني أحب نفسي بقوة " أو " لأنني أسمح لنفسي أن اؤكد ذاتي من خلال الأفضل والأجمل والأرقى "

هذه الأحجار الأساسية هي التي ستساعدك في إقناع عقلك الباطن بأن ينفض عن كاهله تلك الإيحاءات السلبية القديمة أو الموهومة غالباً ، من قبيل " أنا لا أستحق هذا ، أو أنا أخاف الخطر أو أنا راضي بوضعي ولا داعي للأفضل ..." ... الخ .

أمر آخر مهم عزيزي القاريء .

هناك الكثير من العادات أو الأمراض أو العلل أو الإخفاقات التي تصيبنا وتعطل حياتنا بهذا القدر أو ذاك دون أن نسعى للتخلص منها بشكل جاد . مثل هذه الأعراض أو الحالات ، لماذا نتشبث بها أو لا نحاول التخلص منها لكي ما يمكن أن نعيش حياة أسعد وأجمل ؟

الجواب ... لأننا تعودنا عليها وصارت جزء من تكويننا النفسي قبل أن يكون الجسدي أو الفيزيائي . الكثيرون منا يعيشون حياة خاملة مملة مع عادات كريهة قديمة لا خير فيها ، من قبيل التدخين أو احتساء الخمر بشكل يومي أو الجلوس ساعات طويلة أمام التلفاز ، وكثيرون منا يعانون من أمراض ونواقص وعلل سخيفة ومع ذلك يتمسكون بها ، وحين تسألهم لماذا لا تغير نمط حياتك أو تتخلص من هذه العادة أو هذا المرض ، يجيبك .. لا أستطيع .. هذا ليس بيدي ، إلى غير ذلك من الأعذار السخيفة التافهة .. طيب إذا كان الأمر كذلك ، كيف يمكن لنا أو لمثل هؤلاء أن يحققوا تفوقاً أو نجاحاً أو تميزاً أو أن ينالوا رغبة كبيرة ذات قيمة طالما هم مقيدين إلى عادة كريهة أو نمط حياتي سخيف أو سمنة فضيعة ؟

هذا الذي لا تستطيعه ، هو في واقع الحال ما لا تريد أن تتخلص منه وللأسف ... ! إنها رغبة داخلية أو حاجة داخلية لديك للمحافظة على هذه الثلاثون كيلو الإضافية لديك أو هذه السجائر التي تدخنها بشراهة . هل سألت نفسك يوماً هذا السؤال البسيط :

" ما حاجتي إلى التدخين ؟" أو " طيب ماذا لو أني لم أدخن هذه السيجارة التي دخنتها قبل هنيهة ، ماذا كان سيحصل ؟ " ...

ستجدك حائراً لا تملك جواباً .

طيب إسأل نفسك بطريقة أخرى مغايرة ولتكن كالآتي :
" ماذا لو أني لم أدخن هذه السيجارة أو أي سيجارة أخرى ؟ " هنا ستجدك تجيب على نفسك بالآتي : " لكانت صحتي أفضل أو لكانت حياتي أجمل أو كنت أكثر نضارة مما أنا عليه الآن " . وهذا يؤكد بما لا يقبل الشك تلك الحقيقة الأكيدة التي نؤمن بها في داخلنا وللأسف من أننا لا نستحق الحياة الأفضل ، وإلا لما مارسنا هذه العادة أو تلك من العادات السلبية الكريهة .
وذات الأمر ينطبق على السمنة أو على عوق ما أو تردد أو تلعثم بالكلام أو حتى بعض الأمراض التي تصيبنا لأننا لا نريد أن ننجح وننتظر أن ننال الشفقة والحب من الآخرين دون أن نبذل الجهد ونتعب لنبني أنفسنا بدلاً من انتظار أن يبنينا الآخرون بعواطفهم أو شفقتهم العديمة القيمة . إننا نؤمن في داخلنا غالباً بأننا لا قيمة لنا ولهذا تجدنا نعزز شعور اللاقيمة من خلال المعوقات التي نصطنعها لأنفسنا .
مسؤوليتك عزيزي القاريء إن شئت أن ترتقي بذاتك وتغير حياتك وتنال السعادة والحب والإحترام ، هو أن تنتبه لأنماط تفكيرك وأنماط معيشتك وتلك العادات التي تمارسها ، ثم تقوم بتغييرها بقوة الحب وبالإيحاء الإيجابي الذكي وبالصبر والإصرار .

حجوزات من ذلك المطبخ الكوني العجيب

حين توحي لنفسك بإيحاء ما فقد لا يبدو صادقاً في نظرك ، لكن عليك أن تتذكر أن الإيحاء هو مثل البذرة التي يزرعها الفلاح في الحقل ، من المؤكد أنه لا يتوقع أن يعود لها بعد ساعة أو في اليوم التالي ليحصد منها ثماراً . علينا أن نكون صبورين ونحن نبذر الرغبات في العقل الباطن ، يجب أن نترك للبذرة وقتاً لكي تنمو وتزهر وتثمر ثم تنضج لكي ما تُقطف .
حين توحي لنفسك بإيحاء ما ، فإنك إما أن تكون مستعداً للتخلص من شيء ما تود التخلص منه أو أنك تريد أن تحقق شيئاً لما تزل بعيداً عن تحقيقه ، في الحالتين إما أن ينجح الإيحاء معك بقوة إرادتك وكفاءة نص الإيحاء ووضوح الرؤية أو أن طريقاً ما ينفتح أمامك من الخارج في ذات اللحظة التي تكون فيها في حالة إيحاء أو في تلك الفترة التي أنت فيها مشغول بهذا الهم الجميل ، وإذ بالفرصة تأتيك من الخارج من خلال تلفون يدق فجأة وإذ بصديق يقترح عليك أن تفعل كذا للوصول إلى هذا الذي تريده أو أن مصادفة ما جميلة جداً تحصل في مكان ما في ذات البرهة أو الفترة التي أنت فيها منشغل بهذا الشاغل .
كما أن البذرة التي يبذرها المزارع في حقله تفجر طاقة الخلق المبثوثة فيها بشكل سري غير مرئي فكذلك الإيحاء يحرك كوامن الطاقة في العقل الباطن أو الروح أو الخارج حيث قاعدة الخلق وجوهر الكينونة الكونية يفعل فعله حسب قوانينه الخاصة التي تتأثر بقوانين عقلك الباطن وروحك المرفهة . وبالتالي عليك أن تمنح الإيحاء الزمن الذي يحتاجه كي ما يستنبت أسرار قوته في عمق الروح والعقل الباطن والكون .
تذكر أن تصوغ الإيحاء بلغة الحاضر لا الماضي ولا المستقبل ، بل الحاضر .. الآن .
- لا تقل سأكون سعيداً غداً ، بل قل أنا سعيد الآن ... أنا قوي ... أنا جميل ... أنا غني .. تصرف وكأنك قوي وغني وجميل وسعيد الآن وليس في المستقبل .
بمقدورك أن تصوغ وتؤدي الإيحاء بأساليب عديدة من قبيل أن تصوغه بشكل أغنية تدندنها مع نفسك وتكررها باستمرار بحيث تتحول إلى لازمة تتردد في دماغك باستمرار حتى دون وعي منك وهذه ظاهرة جميلة ستفعل فعلها فيك حتى دون أن تشعر وستلحظ متغيرات جدية حقيقية تحصل في حياتك في فترة غير بعيدة .
وتذكر عزيزي القاريء أن إيحاءاتك لا ينبغي أن تكون موجهة إلى شخص محدد بعينه سواك ، من قبيل أن توحي لنفسك بأن فلان يحبك وتذكره بالاسم ، هذا النوع من الإيحاءات ليس ما نريده هنا في هذا الكتاب ، بل نحن نتحدث عن الإيحاءات الإيجابية ذات الطبيعة البنائية العامة بالنسبة لك كفرد .

لو أنك صغت إيحاء من قبيل " أنا محبوب من قبل شخص رائع يتميز بـ .... (تذكر الصفات التي تحلم بها في فارس أو فارسة أحلامك ، دون أن تحدد اسماً ما) ، لكان إيحاءك أكثر إيجابية وأكثر توفيقاً من إيحاء ضيق محدد بشخص ما ، وقد يفضي إلى الخيبة في ما لو أن هذا الشخص لم يكن معك على نفس الإيقاع أو أنه لم يكن حتى لائقاً لك ، ولكنك أوهمت نفسك بلياقته ، رغم أن هذا النوع من الإيحاءات ليس بالمستحيل ولكنه يتطلب ما ليس بمقدورنا التعمق فيه هنا . ثم حين تدع العقل الباطن وحليفه العقل الكوني يتصرف بحرية أكبر فإنه سيؤتيك بما هو أفضل من هذه الوجبة التي طلبتها بالاسم ، هذا مؤكد ، لأنك منحتهما الحرية الأكبر مما لو قصرت الأمر على اسم محدد ، وبالنتيجة قد يكون هذا الذي يأتيك هو ذاته الذي طلبته بالاسم ، من يدري ، إنما هنا سيأتيك بجهد أقل من الجهد العصبي الذي يمكن أن يتطلبه السعي الحثيث له وحده .

لماذا أحبذ لك أن لا تطلب بالتحديد الشخص الذي تريد أو تظن أنك تريده ؟

الجواب ، لأننا لا نعرف كيف هي ترتيبات حياة الآخرين ولا نريد أن ندمر سعادة من هو سعيد في حياته وربما هو يعيش ظروفاً لا نعلم حقيقتها ، وبالتالي فمن غير الإنساني أن نتدخل بقوة العقل أو الإرادة الذاتية في حياة الآخرين ، لأن هذا بالتأكيد ما لا يسرهم وما قد يغضبهم لو أنك قلت لهم مستقبلاً أنك تدخلت من بعد في حياتهم الداخلية وزججت بعواطفك المتوهجة في عقولهم فأربكتها ودفعتهم من حيث لا يدرون للمجيء إليك .

وأظنك أنت ذاتك لا تقبل ولا تجيز لغيرك أن يتدخل بشكل متطفل على حياتك ، فلا تجز لنفسك أن تفعل مع الآخرين .

الحقيقة أنني أعتبر مسألة الإيحاء الذاتي مثل عملية حجز الطعام من مطعم ما .

لو أنك دخلت مطعم ما وجلست إلى كرسيك الذي انتخبته عند طاولة معينة ، ثم جاءك عامل المطعم وسألك عن ما تحب أن تتناوله ، ستقول له أريد لحماً أو سمكاً أو بيضاً .. الخ .

ثم تستمر في جلوسك إلى طاولتك بكل تهذيب وصبر .

من المؤكد أنك لا تنهض لتلحق العامل وتقول له :

- عفواً ولكني أود أن أرى كيف تجهز لي طعامي ...

ذات الأمر نفعله مع المطبخ الكوني الجبار الذي نوحي له بما نريد ثم ننتظر أن تأتي الوجبة التي طلبناها . دع الإيحاء يفعل فعله ، وأترك لقوتك الداخلية أن تهديك للسبيل للوصول إلى هدفك ، لا نقول أنك ستنتظر أن تهبط عليك المكاسب والمنجزات في سلتك وأنت جالس في بيتك ، لا طبعاً ، ولكن ستقدح في ذهنك أفكار وستأتيك فرص وعليك أن تكون مستوعباً لهذا الذي يأتيك فتختار منه الأفضل من الفرص والأقصر والأذكى من الطرق .

طبعاً في الفترة التي يكون الحجز فيها قد تم ، لا ينبغي أن تقلق أو تقلب حلمك أو رغبتك بين أصابعك بشك أو سخرية أو خوف ، لا.. عليك فقط أن تتابع حياتك على ذات الإيقاع وكلما ظهرت بارقة تتبعها بحماس وثقة وشجاعة وتوظف لها ما لديك من طاقات . حذار من القلق أو التردد أو الخوف أو النبش المستمر في الهدف ، فإنك ستقتل فيه روح النمو حتى قبل أن يبدأ بالخروج من قشرة البذرة ، أتركه في حاله ودع القوة الداخلية فيك وقوة الكون المتحالفة معها تعمل لك الوجبة التي تريد .

إعادة برمجة العقل الباطن :

الأفكار التي تدور في الذهن ، هي كالجراد يتقافز هنا وهناك بلا ظوابط ولا رحمة بعقولنا ومشاعرنا وخاصة حين نكون غير منتبهين إلى أنفسنا ، إذ تعود الأفكار القديمة السخيفة عن العجز وعدم القدرة والخوف من الفشل والنواقص التي فينا ، تعود لتكرر صورها ووخزاتها في الداخل فتملأنا باليأس والتردد من جديد .علينا أن نكون صبورين عزيزي القاريء مع تلك الأشياء القديمة وبذات الآن علينا أن نتيقظ وأن نؤمن أن خطوة قصيرة إلى الوراء هي ثمن يجب أن ندفعه بين الفترة والأخرى لكن يجب بذات الآن

أن نستمر ولا نتردد ولا نضعف ونستسلم . لا بل إن الهزائم الصغيرة على طريق التطور الذي تريده يمكن أن تكون ضرورية أحياناً ، لأنها ستعلمك كيف تتقن تطورك وترسخه أكثر فأكثر ، لا أقول لك استمتع بالهزيمة ولكن أقول لك تقبلها على أنها ضرورة للنجاح الحقيقي الكبير .كلما تعرضت لعودة المشاعر السابقة أو الخيالات السابقة أو صور الضعف والتردد ، فإن هذا يعني أنك تحتاج إلى المزيد من العمل مع ذاتك ، وبالتالي كلما أتقنت العمل وعززت إيحاءاتك كانت النتيجة بالتأكيد انتصاراً أكبر مما لو أنك تغيرت بسرعة وتقبلت النمط الجديد من التفكير أو الرغبات بدون عوائق .

خذ على سبيل المثال ، مسألة التدخين أو الكف عن حب شخص سيء ، لو أنك نجحت مباشرة في التخلص من السجائر أو هكذا بدا لك أو لو أنك أقصيت هذا الشخص الذي لا تريد أن تستمر في حبه ، أقصيته من حياتك بسهولة ، فهذا لا يدل بالضرورة على النجاح ، لأنك قد تعود إلى السيجارة بعد يومين أو شهر أو أن تعود إلى هذا الشخص السيء بعد فترة وتكون هزيمتك آنئذ موجعة للغاية . من الأفضل أن تكون هناك معوقات وأن تنجح في تجاوزها واحدة إثر الأخرى في ذات فترة إعادة برمجة العقل الباطن على التخلص من أشياء كريهة أو تحقيق منجزات عظيمة ، أما إن لم تظهر أي معوقات جدية فطبعاً هذا يدل على أن رغبتك قوية وإيحاءاتك نافذة ودقيقة وتعطشك للتغيير كبير ، وإذن فلا مشكلة ، بل على الرحب والسعة .

من المهم أيضا عزيزي القاريء أن نتحرك خطوة خطوة في البداية ولا نطلب المستحيل بقفزة واحدة . عملية إعادة برمجة العقل الباطن ، تتطلب أن نتحرك بتأني ، وكلما حققنا نجاحاً ما ، علينا أن نُثني على أنفسنا ونكافئها بالكلمة الحلوة والهدية الصغيرة مثلاً ، أما إن فشلنا في الخطوة التي خطوناها ، فعلينا ربما أن نعود إلى أعماقنا فنرى ما المشكلة بالضبط ؟

لماذا تعثرنا في هذه الخطوة أو تلك ، ربما نحتاج لمراجعة شاملة وتغلغل أعمق في دواخلنا للتعرف على هذا الذي أعاقنا ، فهو في الغالب من بقايا الماضي التي لم نستأصلها بشكل متقن بعد .

المهم أنك لا ينبغي أن تتوهم أنك لست جيداً أو أنك عديم الثقة بالنفس أو ضعيف الشخصية .

حذار من أن تقسو على نفسك مهما تأخرت في التقدم ، بل استمر بالإيحاء لنفسك بأنك قوي وأنك ناجح وقادر على أن تكون هذا الذي تريده .

تذكر هذا جيداً ... حذار من النقد اللاذع لذاتك ، فإنها هي أداتك للتغيير وينبغي أن تكون رءوماً معها وحفياً بها .

<u>ما رأيك بتسجيل إيحاءاتك إلكترونياً :</u>

أظن أن من اليسير علينا اليوم بعد هذا التطور الذي حصل في مضمار الإلكترونيات وبعد أن أصبح كل واحد منا يملك أكثر من جهاز تسجيل وأبسطها كما أظن هو برنامج التسجيل على الكمبيوتر وهو رخيص الكلفة للغاية وبمنتهى النقاوة والوضوح .

ما رأيك لو أنك سجلت إيحاءاتك إلكترونياً على كمبيوترك ، بحيث يمكن أن تشغلها متى ما شئت سواء في البيت أو المكتب أو حتى في الطريق إذا كان كمبيوترك من النوع المحمول أو يمكن أن تستعيض عنه بمسجل يدوي صغير تسجل عليه صوتك وإيحاءاتك .

الحقيقة أن للكلمات تأثير أكبر إذا كانت مسموعة وليس مقروءة حسب ، ويزداد التأثير أكثر وأكثر إذا ما كانت الكلمات مسجلة بصوتك أنت ذاتك أو صوت حبيب قريب جداً منك وعزيز جداً عليك . مثلاً صوت الوالدة أو الحبيبة ، وإن كان الكثيرون منا يفضلون أن لا يطلعوا أقرب الناس لهم على إيحاءاتهم ، وإذن فلنكتفي بأن يكون الصوت صوتنا .

هناك عزيزي القاريء إيحاءات إيجابية أساسية عامة شاملة يحتاجها أي واحد منا كحجر أساس لكامل برنامجنا للتغيير وإعادة تأهيل العقل الباطن لتقبل وتحقيق المنجزات الإستراتيجية الكبرى في حياتنا . هذه الإيحاءات تلعب دوراً كبيراً في تحقيق الإنفراج النفسي والإنفتاح على الكون والرب وعلى جوهرنا الداخلي العظيم بكنوزه الخطيرة ، وبالتالي خير بداية لبرنامجك الإيحائي هي تلك العموميات التي لا غنى عنها وليتك تقرأها أو تسمعها مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم الواحد وبالذات قبل النهوض من الفراش

وقبل النوم وبشكل يومي ويمكن أن تستمر عليها حتى بعد أن تنتقل إلى برنامج إيحاءات أكثر تخصصاً من قبيل أن تحدد رغبة معينة أو طموح ما ذو طابع استراتيجي من قبيل أن تكون ثرياً أو أن تغدو مبدعاً عظيماً أو غير ذلك .

حسنا لنستمع لهذه الإيحاءات ، فإن أعجبتك فلا عليك إلا أن تسجلها بصوتك أو أن تغير فيها بما يناسبك :

1- كل ما أريد أن أعرفه ، موجود فيّ ومفتوح أمامي كالكتاب المفتوح .

2- كل ما أحتاجة يأتي لي في الوقت والمكان المناسب .

3- الحياة ممتلئة بالسعادة والحب .

4- أنا إنسان محبوب وسعيد وأحب الناس .

5-أنا معافى وصحيح الجسم والعقل ومليء بالحيوية والطاقة .

6-أنا محظوظ حيث أذهب في هذا العالم .

7- أنا راغب حقاً في تغيير نفسي ولدي القوة والإردة .

8- كل شيء جميل مبهج في حياتي وفي هذا العالم .

هذه الإيحاءات عزيزي القاريء ستفتح أمامك نوافذ عظيمة للسعادة والتوفيق والنجاح لأنها توحدك مع الغامض المجهول الجميل الحافل بالمصادفات والحكمة والثمار التي لا تنفتح إلا لمن يقول هذا الذي تقوله أنت والذي يعبر عن روح الأمل والتفاعل والثقة بالعقل الكوني وبالجوهر الذاتي للفرد ذاته .

لقد جربت أنا ذاتي هذا عشرات المرات ، إذ حيث أقول أن كل شيء سيأتيني في الوقت والمكان المناسب ، وإذ به فعلاً يأتيني من حيث لم أكن أحتسب ، ليست هذه مصادفات فقط وإنما أن تعلن من خلال هذه الإيحاءات ثقتك بالحياة وبالقوة الحكيمة التي تدير هذه الحياة ، فإنها هي ذاتها من يرتب لك الأمور بحيث تبدو وكأنها مصادفات .

لا أشك في أنك ستواجه مواقف عصيبة من اليأس أحياناً أو التردد ، كل ما عليك فعله وأنت في حومة هكذا مشاعر هو أن تسترخي وتقول لنفسك :

حسناً لأترك هذه المشكلة الآن ، لأطردها من ذهني من خلال الإسترخاء ، وبعدها قم بممارسة واحدة من تقنيات الإسترخاء أو التأمل .

أنا شخصياً حين أفشل في ضبط عواطفي أو أفشل في تصديق إيحاء ما ، أجدني بحاجة إلى الإسترخاء أو التأمل العميق ، وما هي إلا دقائق وإذ بي أعود إلى صفائي الذهني والنفسي فإذا وجدت أن المشكلة لا زالت قائمة ، فهي على الأقل أقل تأثيراً وعنفوانا مما كانت عليه في المرة الأولى وبالتالي يتيسر لي بسهولة أن أعالجها بهدوء .

<u>الإيحاء وأنت في حالة الإسترخاء :</u>

ربما يكون قد فاتني أن أذكر أن الإسترخاء ضرورة ملحة جداً ليس لحل الإشكاليات أو الإختناقات التي تواجهنا ونحن نحاول إعادة برمجة العقل الباطن من جديد ، بل وفي أي إيحاء نود قراءته أو تسجيله أو الإصغاء إليه .

ربما تسألني لماذا ؟

وأجيبك لأنك في حالة الإيحاء الذاتي سواء عند تسجيل إيحاءك للمرة الأولى أو عند إعادة قراءته أو الإستماع له ، في كلتا الحالتين أنت تخاطب العقل الباطن وليس عقلك الواعي ، فعقلك الباطن هو المقصود لأنه هو من يملك القدرة على التقبل والتأثير والتغيير وتعديل السلوك وليس عقلنا الواعي . عقلنا الواعي مجرد مجتر يجتر ما مختزن في الباطن أو ما نعيد تخزينه في هذا الباطن ، إنه

يجتر الخبرات المختزنة في الباطن ويعيد تجميعها وترتيبها مرات ومرات ليقوم بإداء أو تحليل هذه الفكرة أو تلك أو إيقاظ هذا الشعور أو ذاك أو إعادة اجترار هذه الصورة الذهنية أو تلك .

وإذن فعقلنا الباطن هو المقصود وعقلنا الباطن لا يكون في حالة صحو وعافية وصفاء يمكنه من التقاط الإشارات التي نبعثها له بإصواتنا أو بعيوننا إلا إذا كان الوعي مسترخياً أو نائماً .

وإذن فعليك أن تسترخي قبل الإيحاء بحيث يهدأ عقلك إلى أبعد حد ممكن وبحيث يغيب هذا الضجيج المتواصل من الصور والأصوات التي تتوارد في الذهن باستمرار .

هنا يكون العقل الباطن متلقياً جيداً فيتشرّب بالقول الذي تقوله أو تقرأه أو تستمع له ، ثم يقوم بالتعامل معه لاحقاً بشكل خفي سري لا نعرف بدقة تفاصيله ولكننا متأكدون منه غاية التأكد .

كيف نسترخي :

هناك تقنيات عديدة للإسترخاء عزيزي القاريء ، لكنها تلتقي جميعاً في الجوهر وهو أن توصل الجسم بكافة أعضاءه إلى حالة الإسترخاء التام بحيث لا تبقى فيه أية عظلة أو عصب متوتر ، لأن الجسم إذا استرخى أمكن للفكر أن يهدأ وللوعي أن يسترخي وبالتالي تغدو إمكانية استيقاظ العقل الباطن وسيطرته على الكيان أكبر وعندها يمكنه أن يتلقى ويستمع ويسجل في أرشيفه الداخلي ، هذا الذي تقوله له . البعض يشرع بالإسترخاء من الأسفل إلى الأعلى وآخرون يقومون بالإسترخاء جملة واحدة إنما الأفضل طبعاً أن تمنح نفسك وقتاً كافياً للإسترخاء وهو على أية حال لا يتجاوز العشر دقائق .

أما كيف ، فهو بأن تقوم بشد وإرخاء أعضاء الجسم عضواً عضواً وابتداءً من الأسفل أي من أصابع القدم اليسرى واليمنى معاً ويمكن أن تربط العملية بالشهيق والزفير فحين تشهق تشد العضو الذي تريد إرخاءه ، ثم حين تزفر تقوم بإرخاء العضو وهكذا وصولاً إلى الرأس والوجه .

شهيق ... شدّ ، زفير ... إرخاء وهلم جرا حتى تصل في بحر دقائق إلى حالة إسترخاء تام في الجسم وفي الوعي أيضاً ، عندها وأنت في هذه الحالة الجميلة من الإسترخاء ، قم بقراءة إيحاءك أو الإستماع له من جهاز التسجيل .

من الجميل أن نعوّد أنفسنا على أن نسترخي عدة مرات في اليوم ونستمع إلى ما سجلناه من إيحاءات ، لكن كل هذا لا يستغرق أكثر من مرتين أو ثلاثة وبواقع ربع ساعة أو ثلث ساعة في كل مرة ، طيب ماذا نفعل في هذه الثلاث وعشرون ساعة الباقية من يومنا ؟ هذا هو المهم أيها القاريء العزيز ، تلك الساعات الباقية ، كيف نملأها وبم نشغلها ؟!

الحقيقة أن التأمل الناجح والإيحاء الصادق القوي المؤثر سيظل أثره فاعلاً وشاغلاً لتلك الساعات الباقية بلا شك . إنه سينعكس على نهارك وليلك كله ، إنما على أية حال علينا أن لا نفرض النتائج فرضاً بل أن نكون صبورين ونترك المؤثرات تلعب دورها بيسر وشفافية .

تعامل مع الشك كصديق :

على الدوام ، يواجهني هذا السؤال من قبل الكثيرين من زبائني الذين أنصحهم غالباً بإعتماد الإيحاءات ، هل أنا اسعتمل الإيحاء بشكل صحيح أم لا ؟ لماذا لا ينفع معي ؟ ودائماً أجيبهم

هل تسترخون جيداً قبل الإيحاء ؟

الكثيرون يجيبون بأنهم لا يستطيعون أن يسترخوا تماماً أو أنهم حتى وهم مسترخون ، تعترضهم شكوك مما يدل على أن العقل الواعي لا زال مستيقظاً أو أن العقل الباطن ذاته غير مطمئن لتلك الإيحاءات ولديه شكوك قوية بشأنها . هنا أقول لهم : طيب عليكم

أن تتصالحوا مع الشك الذي يعترض طريقكم . لا تعتبروه عدواً بل اتخذوه صديقاً واؤمنوا بأن هذا هو دوره وواجبه . ثم أشرح لهم وجهة نظري في الأمر كله :

حين كنتم أطفالاً ومع استمراركم بالنمو ، تلقيتم طوال تلك السنين ، ما لا يعد ولا يحصى من الخبرات والتجارب والأوامر والمحاذير التي شكلت هذه الشخصيات التي تملكونها الآن وتسعون لتغييرها أو تعديلها من أجل أن تحققوا ما لم تحققه لكم تلك الشخصيات .

أولاً : لا ينبغي أن نشك بما ترسب في عقولنا الباطنة من مفردات هذه الشخصية ، يجب أن نحترمه لأنه هو ما أوصلنا إلى أن نبقى أحياء لحد الآن ، وإذا كنا غير راضين عن بعض المفردات الآن فقد كانت نافعة في وقتها وأفادتنا في الاستمرار بالعيش وكسب رضا من حولنا من أهل وأقارب ومعلمين وأصدقاء .

ثانياً : يجب أن نعرف أننا حين نوحي اليوم لأنفسنا بإيحاء لا يوجد له نظير من تجربة أو خبرة مختزنة في العقل الباطن ، فمن المؤكد أن ينهض الشك متسائلاً : ما هذا ؟! ماذا يقول هذا الرجل أو هذه المرأة ؟!!

حاولوا أن تتخيلوا في أذهانكم هيئة العقل الباطن وكأنها أرشيف مكتب ما ، في هذا الأرشيف تتكدس ملفات عديدة تجمعت عبر السنين ، أقوال ما آمنّا بها ، خبرات ما أختبرناها وعرفنا كيف نكرر ممارستها ، قناعات معينة أو وجهات نظر قيلت لنا وآمنّا بها أو جربناها وتوهمنا أنها صحيحة جداً وصارت جزء من أرشيفنا وممارسة يومية من ممارساتنا الحياتية .

لو أن واحدة من تلك الخبرات المختزنة هو هذا القول الذي ربما لم تكف عن ترديده منذ طفولتك والقائل : أنا لا أصلح للحب أو أنا فاشل عاطفياً أو أنا ضعيف الشخصية ولا أملك ثقة بنفسي ، ثم جئت اليوم بكل حماس وقلت : أنا واثق من نفسي ، أو أنا شجاع أو أنا قادر على أن أحب وأُحب من قبل أفضل النساء (أو الرجال) هنا سينهض الشك في الحال قائلاً : ماهذا ؟ لا يوجد لدينا في العقل الباطن شيء مثل هذا ، ماذا يعني بأنه واثق من نفسه أو شجاع أو ... الخ ؟

هنا عليك أن تنتبه لنفسك ولهذا الشك الذي نهض فيها وتهمس له ببساطة : يا صديقي أنا أشكرك على انتباهيتك العالية ، ولكن هذا الذي قلته أريد منك أن تخزنه محل نقيضه الذي يقول : أنا لا أثق بنفسي أو أنا جبان . هنا ضعه لأن هذا هو مكانه وأنا أحبه وأريده أن يكون بديلاً عن ذاك

بهذه الحالة ومع الاستمرارية بالانتباه وتأكيد ما تريد ، تستطيع أن تستزرع الإيحاء الجديد الجميل الذي سيغير حياتك . ليس معيباً أن نشك بهذا الذي نقوله ، فهذا نوع من الحماية الذاتية التي يقوم بها العقل الباطن لنفسه ، بأن يحرك حارسه الشخصي المسمى الشك ، ويطلب منه الدفاع برفض الأوامر الجديدة من أجل أن يحمينا مما قد يكون مؤامرة على كينونتنا الشخصية التي أستتبت بشكلها هذا الذي يعرفه العقل الباطن وتعود عليه منذ زمن طويل .

الفصل الخامس : تفهّم تلك المعوقات التي تشدك إلى السلبية والهزيمة

لقد عرفنا لحد الآن القليل عن تلك القوة الداخلية المحفوظة في كياننا ، وبالذات في العقل الباطن والذات العليا أو الروح أو الضمير ، وتحدثنا عن المعوقات التي تحرمنا من فرصة إطلاق أجنحة القوة الكامنة في داخلنا ، ونستمر بتفصيل بعض تلك المعوقات .

لا أشك عزيزي القاريء في أنه ليس فينا من لا يعاني من هذا النمط أو ذاك الشكل من أشكال المعوقات الداخلية ، ورغم أننا نشتغل بجدية مع ذواتنا ونسعى لتحطيم تلك الحواجز ، فإنها لا تلبث إلا أن تُطلّ بين الفينة والأخرى .

الكثيرون منّا يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام وأن شخصياتهم غير واعدة بالتطور أو النبوغ أو التفوق أو التوفيق في الحياة ، وعلى الدوام تجدنا نبحث هنا وهناك عن خطأ ما فينا لكي لا ننجح ، وذات الأمر نفعله مع الآخرين حيث تجدنا نتصيد الأخطاء فيهم ، وكأن كل همنا هو أن لا يكون هناك حولنا نجاح يمكن أن يغرينا بأن نجدّ لكي ننجح نحن ذواتنا ... !

إذا كنت لا تكف عن ترديد عبارات مثل : " لا أستطيع أن أفعل (كذا) لأن أمي قالت ..... أو لأن أبي أو زوجتي قالت..... " هذا يعني أننا لسنا بالغين بعد وأن الطفل الذي فينا لا زال يأتمر بأوامر أمه أو أبيه أو معلمه أو آخرون .
عبارة مثل هذه لو أمكن لنا أن نزيلها بالكامل أو نعيد ترتيبها بشكل آخر ، من المؤكد أننا سننجح في أن نحطم الحاجز الذي يمنعنا من الفعل أو على الأقل نتمكن من أن نحرر هذا الرجل أو المرأة البالغة التي فينا من أسر الآخرين . من السهل أن نحمّل الآخرين مسؤولية فشلنا أو تمنعنا عن أخذ نصيبنا من الحياة والتقدم ، ولكن من الصعب أن نتطور إن لم نحرر فينا هذا البالغ الذي يملك زمام أمره ويعرف ما يريد ويفعل ما يريد أو يمتنع عن الفعل لأنه مقتنع بهذا أو ذاك ، وليس بإرادة أمه أو أبيه أو حبيبته .

<u>تعرّف على معوقاتك الذاتية :</u>

في الحقل أعلاه تحدثنا عن نمط من أنماط المعوقات وهو إلقاء المسؤولية على الآخرين ، وهذا واحدة من ألف شكل من أشكال الإتكالية والهزيمة الكامنة في وعينا ، هناك معوقات أخرى كما أسلفنا كالنقد الذاتي أو الإحساس باللاقيمة أو الشعور بالذنب ، فأي نوع من هذه أو تلك هو الذي يستولي على وعيك ويحرمك من التقدم ؟
تنبّه له وحاول أن تتعرف عليه ، قد يكون واحد أو مجموعة أو اثنين متلازمين كالخوف من المجهول أو الشعور بالذنب أو الإحساس باللاقيمة نتيجة تاريخ من الفشل أو التعثر .
مشاعرنا الداخلية لا نستطيع أن نسطحها أو نتنكر لها ، لكننا نستطيع أن ننتبه لها ، نتفهمها ، نحترمها ، نعاملها بالحب ، ثم نصرفها عن أذهاننا بالقول : ليس لدي وقت لمثل هذه المشاعر ، أو من الأحسن لي أن أتقدم عوضاً عن أن أظلّ مستغرقاً في السباحة في تيار الماضي الذي لا وجود له في الواقع إلا في ذهني أو مخيلتي حسب . عليك أن تكون حازماً بقدر ما أنت لطيف متعاطف متفهم مع مشاعرك ، كن حازماً بغير قوة ظالمة ، بل بالحسنى ، واصرف مشاعرك التراجعية المعوقة ، صرفاً جميلاً .
هناك حالة غريبة في اجترار المشاعر السلبية ، ألا وهي أننا نشعر بقسط من التلذذ ونحن نجترها ، وهذا هو الخطير المرعب فيها ، ولهذا فإن محاولات إقصائها بالقوة ، تصطدم دوماً بجدار سميك من الفشل الذريع ، ولأجل هذا نصحتك بأن تنتبه لها وتعيها ثم تصرفها بالحسنى بمقولة ، لا وقت لدي لكِ أيتها المشاعر غير المفيدة وغير الجادة .
من الأقوال الجميلة لأحد المفكرين ، هذا القول الذي هزني بقوة وآمنت به :
" أنت لا تملك الإمكانية لدفع ثمن رفاهية الأفكار السلبية المريضة " .
بلى لا وقت لدينا ولا مزيد من العمر أو المال لتقليب مشاعر الخوف والتردد والذنب ، فمن الخير أن نصرفها ونتفرغ لما هو أجدى وأهم وهو أن نبني شخصياتنا الجديدة التي يمكن أن تحقق لنا السعادة التي لم ننلها لحد الآن . لا نشك عزيزي القاريء في أن هذه المشاعر التي تنتابنا هي من موروثات الماضي ، أي مما قيل لنا في الطفولة أو ما تأثرنا به من تجارب في أوقات معينة كنّا فيها مستمعين جيدين لهذا أو ذاك من الأهل أو الأحبة ، هذه حقيقة وإلا يكفي أن تنظر لمن حولك لترى أن خياراتك الحالية في الصداقة أو الحب او الزواج ، هي بشكل أو بآخر إعادة استنساخ لنماذج الماضي أو لتأكيد ما قيل لنا من أننا طيبون أو سُذّج أو العكس .
كل امرئ يجتذب إليه اولئك الذين يتناسبون مع شخصيته في الطفولة أو يؤكدون له ما قيل له في الطفولة ، فالرجل الذي تعود على العيش وهو طفل في بيت حافل بالنكد ، تجده يتوجه صوب من ينكد عليه غالباً وكأنه يريد إعادة ربط الماضي بالحاضر ، والفتاة التي قُهرت في الطفولة غالباً ما تتوجه صوب من يعيد عليها مشوار القهر الذي لا يخلو من بعض اللذة إذ هو يذكر بزمن مضى ، وكل ماضٍ له في النفس صدى مؤثر . ألا تلاحظ أنك محاط غالباً بشخصيات يعكسون لك ما في نفسك من مشاعر تجاه نفسك ؟ لو أنك كنت معرضاً دوماً للنقد في البيت أو العمل ، فهذا غالباً ما يعكس نقدك الذاتي الدائم لنفسك ، وهكذا أغلب الردود التي نتلقاها من

الخارج ، فليتنا ننتبه لهذا ونسأل أنفسنا : لماذا هذا الرجل او هذه المرأة لا تكف عن النقد ، أو المشاكسة والنكد ؟ ستجد أن العلّة غالباً هي في هذا الذي نحمله بحنوٍ في داخلنا عن أنفسنا وعن الحياة .

مفاهيمنا هي نتاج تربيتنا ومشاعرنا هي انعكاسات هذه المفاهيم ، وتعثرنا في مشوار النجاح سببه غالباً هو أن هذا البالغ فينا لم يتحرر بعد من إرث الماضي . إنه يوم جديد هذا الذي يشرق عليك اليوم . يومٌ جديد يجب أن تكون به إنسان جديد ولو قليلاً . إنها مسؤوليتنا أن نتقدم وليست مسؤولية آبائنا أو أمهاتنا ، إنها مسؤوليتنا ، وهذه حياتنا وهذا قدرنا في أن نعيش كما نريد لا كما يريد لنا الآخرون .

<u>حين تفضحنا المرآة :</u>

هل جربت أن تقف أمام المرآة لتنظر لنفسك بحب وأعجاب وتهمس لها بصوت واثق :

" أنا إنسان شجاع " أو " أنا ذكي " أو " أنا مبدع " .

ماذا سيحصل لك وأنت تردد هذا ، ماذا ستشعر في داخلك ؟ غالباً ما نشعر بالإضطراب والتردد والتلعثم والخوف . لماذا ؟ إنه هذا الذي في داخلك ، هذا الطفل المهذب الذي كان يصغي بانتباه لإيحاءات الآخرين ، والذين أكدوا له أنه يجب أن يخجل ويخاف ويتردد ويفكر ألف مرة قبل أن يعبر الشارع . لهذا ، ينهض فيك الشك قائلاً : من تعني بهذا الشجاع أو الجميل أو الذكي ؟ أتعنيني أنا ؟ لا أظن أنك على حق فأنا لست كذلك ؟

أما لو أنك همست لنفسك : أنا أحبك ؟ لأجابك ، وأين كنت عني طوال هذا العمر لتحبني الآن ؟ لقد أنتظرتك طويلاً جداً لتقول هذا لي ولكنك لم تنتبه أبداً لوجودي وظللت تلاحق الآخرين بالحب والخدمة ورجاء الرضى ونسيتني بالكامل .

وله الحق في ذلك ، فنحن غالباً ما نتجاهل أنفسنا ، في حين أن كل الناس لهم فينا نصيب من الانتباه أو الإهتمام .

أنا شخصياً حين قلت لنفسي أُحبكِ يا لويزا ، شعرت بحزن شديد وبكيت بقوة ، لأنني فعلاً نسيت ذاتي الحقيقية وانشغلت بما قاله الناس عني وبتلك الشخصية التي رسموها لي في عين نفسي وأوهموني أنها هي أنا ... !

واحدة من السيدات التي كانت مشاركة في إحدى كورسات تطوير الشخصية التي أُعدها ، هتفت لي بفزع حين طلبت منها كما الآخرين أن تقف أمام المرآة وتهتف لنفسها وباسمها عبارة أنا أحبكِ يا ... ، هتفت بي لا أستطيع ... إنني أخاف أن أقول هذا ... لا أقدر ... هذا مرعب .. لا أقدر أن أركز نظري على وجهي في المرآة وأقول أنا أحبكِ ؟

لاحقاً عرفت منها أنها قد أُغتصبت جنسياً حين كانت طفلة وأن الشعور بالعار لا زال يلازمها كلما نظرت إلى وجهها في المرآة وأنها لم تستطع في أي يوم من حياتها أن تثني بأي عبارة على نفسها أو تنظر لوجهها بحب ... !

وكان لي معها منهجٌ علاجي آخر تمكنت فيه من أن أعيد لها الثقة بالنفس والشعور بأن هذا الذي - حصل - حصل في الماضي وأنها الآن بالغة ناضجة ولا ينبغي أن تعيش في ثوب تلك الطفلة التي أغتصبت في العاشرة .

تعلم مجدداً عزيزي القاريء أن تحب نفسك . تعلم مجدداً هذا الذي لم يقال لك يوماً وللأسف من أم أو أب أو معلم ... أحبب نفسك وتعامل معها بالاحترام والتلقائية والصدق والشجاعة ... ابتهج بأن تستيقظ صباحاً لترى وجهك وتعيش حيوية جسمك وعافيته وجماله ، استمتع بهذا الذي هو أنته ، ستجده يتألق وينتشي ويبتهج وسترى كل شيء حولك جميلاً ممتعاً ملوناً .

لقد نسينا أنفسنا دهراً وللأسف ، وبقينا نتوهم أن السعادة تأتي من الآخرين أو من المال الذي نناله أو المودة التي يمنحنا إياها هذا أو ذاك ، وفاتنا أن السعادة تبدأ أولاً من حب الذات ، فإن لم تحبب ذاتك ما أمكن لكل هذا العالم أن يسعدك .

الشعور بالذنب يخلق شعور باللاقيمة في داخلنا :

لا نكف نحن ذاتنا طوال الوقت عن نقد الآخرين ، وهذا أمرٌ سلبيٌ جداً ، وبذات الآن لا يكف الآخرون عن نقدنا وتحميلنا المسؤولية وهذا مرعبٌ للغاية . لو حاول أحدهم أن يشعرك بالذنب لهذا الأمر أو ذاك ، حاول أن تسأل نفسك : يا ترى ماذا يريد هذا الرجل (أو تلك المرأة) من هذا النقد ؟ لماذا ينتقدني ؟ .

أطرح هذه الأسئلة على نفسك عوضاً عن أن تذهب إلى بيتك أو سريرك وأنت تردد في داخلك " صحيح إنني ملام على هذا ، إنه ذنبي ، يجب علي أن أفعل كما قال هذا الرجل (أو هذه المرأة) لي ..."

لقد تربينا غالباً في بيوت تفتقد الصدق وتعتمد في التربية على التلاعب بمشاعر الأبناء ومحاولة تلقينهم كيف يكونون كاذبين مع أنفسهم ومع الآخرين وكيف يغمرون الآخرين بالاعتذارات من أجل أن يمرروا سلاماً زائفاً في حياتهم ، لهذا تجد الكثيرون منا يستجيبون للنقد وتجدهم يجولون هنا وهناك وهم يرددون " عفواً ... أعذروني ... آسف ... " الخ .

لا نقول أننا لا يجب أن نكون مهذبين مع الأخرين ، لا أبداً ، ولكن بذات الآن يجب أن نعود أنفسنا على أن لا نستجيب للنقد بسهولة فغالباً ما يكون هذا النقد كارثياً يمنعنا من أن نثق بأنفسنا ونحبها ونطورها .

ميزّ بين النقد الإيجابي العادل المحب لك وبين النقد الآخر الهدّام الذي يريد أن ينسف ثقتك بنفسك ، لهذا الغرض أو ذاك .

أعرف إنساناً كان من تلاميذي ، وكان المسكين وهو بالغٌ ناضجٌ ومثقف ، كان يشعر دوماً بشعور الذنب تجاه أسرته رغم أنه منحهم كل شيء ، ولكنهم لا يكتفون بأي شيء ، وبالنتيجة هجروه وظل يلاحقهم محاولاً الاعتذار عن شيء لم يفعله أبداً . مثل هذا الشخص تعوّد على أن يشعر بالذنب ويستجيب لكل نقد ويعود على نفسه ليضغط ويضغط ويعدل من شخصيته من أجل إرضاء من لم يرضوا عنه أبداً حتى أقصوه من حياتهم .

تعلم أن تغفر لنفسك :

من أبرز مسببات الشعور بالذنب لدينا هو أننا نحمل في أعماقنا خطأً أو بضعة أخطاء حقيقية أو موهومة ، لم نستطع يوماً أن نغفر لأنفسنا فعلنا لها في وقت كنا فيه قطعاً دون هذا المستوى من الوعي أو الفهم الذي نملكه الآن . لماذا لا نكف عن تقريع أنفسنا على أخطاء قديمة لم تعد موجودة أو حتى لو أن آثارها موجودة فإنها لا يمكن أن تعالج بهذا الشعور الدائم بالذنب ... !

ما الجدوى من ذلك ، لماذا لا نكف ، لماذا لا نؤمن بأن ما حصل حصل في حينه وكانت له ظروفه التي قد تكون في وقتها مناسبة لمثل هذا الذي فعلناه أو قد نكون مسلوبين الإرادة بسبب الطفولة (كما في حالات الإغتصاب أو غيرها التي تحصل في الطفولة) ؟.

علينا أولاً أن نناقش هذا الشعور بالذنب الذي هو فينا ، هل هو صحيح أم لا ؟ هل أنا مخطيء حقاً أم لا ؟ لماذا أشعر بالتقصير وأنا أجهد في أن أعمل ما بوسعي ؟ ما السبب في شعوري بالذنب ؟ هل حقاً أنا مذنب اليوم أو البارحة أو في الطفولة ؟ أين مسؤوليتي عن هذا الذنب وكم كان حجم وعيي وقدرتي على أن لا أقع في ما وقعت فيه من ذنب ؟ اسئلة عديدة يجب أن نطرحها على أنفسنا قبل أن نتورط في الجري وراء الآخرين من أجل إرضائهم أو نيل غفرانهم على شيء لم نفعله أو فعلناه بحسن نية أو فعلناه في لحظة ضعف . ثم نتحول إلى أنفسنا فنشكرها على هذا العمر الذي عاشته وهذه التجارب التي جربتها ونغفر لها ما فعلت من أخطاء أو ما نتوهمه أخطاء.

يجب أن تتعود على أن تغفر لنفسك زلات الماضي ... لأنك لن تنجح في تحقيق حاضرٍ جميل أو مستقبلٍ مزهر إذا ما كنت تحمل في داخلك شعور بالذنب لأمر قد لا تعرفه بالضبط أو قد لا يكون حصل أصلا .... !

وتذكر أن لا تكف عن أن تحب نفسك أكثر وأكثر ، لأنك إن لم تحبها لن تجد من يحبها نيابة عنك وستصطدم دوماً بأناس سلبيون .

إن ما تعكسه يرتد بلا شك عليك فإن كنت كارها لنفسك هبط عليك من كل مكان أناس سلبيون نقادون متذمرون وإن كنت محباً لنفسك واثقاً منها ، تسنى لك أن تنال الأصدقاء الإيجابيون الذين لا ينفخون في وجهك حسراتهم ويطلقون المشاعر السلبية والطاقات السلبية المدمرة لصحتك والمخربة لنفسيتك .

الفصل السادس : أطلق مشاعرك الخبيئة

دع غضبك يتفجر بشكل إيجابي

ليس فينا من لا تعتمل في نفسه عوامل الغضب لهذا الأمر أو ذاك ، وهذا أمر طبيعي للغاية ، بل هو غريزي في النفس البشرية .
حين نكتم مشاعر الغضب أو الإستياء والسخط فإنها تعتمل في الداخل لتتحول إلى مرارة وأسى وحزن وبالتالي إلى مرض فسيولوجي يختزن تلك الشحنات التي تعذر علينا إطلاقها لهذا السبب أو ذاك . المرض الفسيولوجي كما المرض النفسي هما عاملين من عوامل اللاتوازن في الشخصية ، (إضطراب الشخصية) ، وإضطراب الشخصية يتأتى غالباً من حرمان المرء فرصة تأكيد ذاته وهويته الشخصية وكينونته المستقلة المتميزة . مشاعر الغضب والنقد وتأنيب الضمير والشعور بالذنب والخوف وغيرها ، جميع هذه يجب أن تُفهم ويُعبر عنها بشكل طبيعي ولا ينبغي أن تُخنق في الداخل ، إنما حيث تُخنق يجب التنبه لها ثم إطلاقها بشكل إيجابي رصين غير مؤذي لك أو للآخرين . وحيث أننا نعالج الآن في هذا الفصل عامل الغضب والسخط ، فإذن سنتحدث عن الوسائل السليمة لتصريف هذه الشحنات السلبية الضارة ، بشكل إيجابي .
كيف ؟
حسناً ... هناك أساليب عديدة جداً لتصريف تلك الطاقات ، إنما سأورد بعضها وأفضلها :
أولاً : تحدث مع الشخص المعني بالغضب أو الذي سبب لك شعور الغضب ، هذا الأسلوب هو الأفضل والأجدى والأنفع ، تحدث بثقة للمقابل وفجر ما في داخلك من غضب قبل أن يعتمل أكثر ليتحول إلى قوة مدمرة ، قل له : " أنا غاضب منك لأنك .... "
شددّ على كلمة أنا غاضب منك ، فإن لم تقلها فكأنك لم تفعل شيء ، لا قلها بصراحة فأنت في أول المشوار أما لو وجدت أنك تود أن تصرخ بقوة في وجهه ، فهذا يدل على أن الغضب قد أُختُزنَ طويلاً في داخلك ، وهنا إن وجدت أنك قد تتورط في شجار مع المعني فليتك توجهت صوب سبيل آخر يمكن أن يحفظ بعض الود مع المقابل دون أن يحرمك فرصة تفجير غضبك وهذا هو السبيل الثاني الذي نذكره أدناه .

ثانياً : تحدث مع المقابل عبر مرآة في بيتك أو في مكان منعزل ، ابحث لك عن مكان آمن لا يكون هناك فيه من ينظرك أو يتابعك ، ركز بصرك على عينيك في المرآة ، إن وجدت أنك لا تجرؤ على أن تنظر لعينيك ، انظر إلى أنفك أو فمك ، استحضر في خيالك صورة الشخص الذي سبب لك الغضب ، استحضر اللحظة التي سببها لك ثم اشرع بإبلاغ الشخص (في الخيال طبعاً) أنك غاضب منه لأنه فعل كذا أو قال كذا ضدك أو سبب لك كذا خسارة أو حرمان أو إساءة ، كن دقيقاً في توضيح هذا الذي أغضبك منه ، قل وجهة نظرك بصراحة فهو على الأقل بعيد عنك الآن ، دع غضبك يتفجر ويتسرب إلى الخارج بشكل تلقائي عبر الكلمات ، اظهر له ولنفسك أنك غاضب حقاً ، ولو وجدت أنك بحاجة إلى التعبير عن غضبك بشكل فعلي ، توجه صوب سريرك وألتقط الوسادة أو

أكثر من وسادة وأبدأ بضربها بقوة ، لا تخف من تفجير غضبك ، بل دعه يتحرر بالكامل بهذه الطريقة الآمنة . لن تمضي إلا بضع دقائق أو ربع ساعة مثلاً إلا وتجدك متحرر بالكامل من شحنات الغضب التي كانت كامنة في داخلك وستشعر بالصفاء والأرتياح وإذ يفرغ قلبك وعقلك من الغضب ، سيتحرر مكان كبيرٌ فيهما يمكن أن يشغله الحب والثقة والأمان والفكر الهاديء . حين تتحرر من غضبك ، يستحسن أن تغفر لمن أخطأ في حقك . العفو يمنح المرء شعور بالحرية الكبيرة ، لأن الغضب والكراهية قيد وعبودية لحالة زمنية أو لفعل حصل في زمن مضى وبالتالي إن لم يطرد فإنه يظل مفسداً للحاضر والمستقبل ، تحرر من غضبك بالطريقة التي تحب ، ثم انتقل إلى العفو عن من أساء إليك ، لتكتمل حزمة تفريغ المكبوتات بحيث لا تنسحب على المستقبل . طبعاً حين نقول أنك ستعفو لا يعني هذا أنك ملزم بأن تعود لمن خذلك أو أساء إليك فتتحبب إليه ، لا هذا أمر آخر لا علاقة له بعملية تفريغ الغضب ، فقد يعود هذا الرجل أو تلك المرآة إلى تكرار ذات الفعل ثانية وثالثة ، إنما نقول تعفو عنه وتحرره من كراهيتك وغضبك له وذلك في داخل نفسك أولا ثم تقول له ، " إذهب بسلام وحررني من كراهيتك ومن حضورك في حياتي " أو قُل : " حسناً ، لقد أغلقت ملف هذا الموقف وأنا أتفهم الآن أنه ماضي لا ينبغي أن أفكر فيه وأتفهم أنك كنت في وضع سيء أو أن هذا هو أقصى ما تملك من فهم وإدراك وأخلاقيات في التعامل ، اذهب أنت حر الآن ودعني أعيش حياتي بسلام "

بهذا تحرر نفسك وتحرر المقابل من غضبك وتفكيرك الدائم غير المجدي في الإنتقام منه . طبعاً من الممكن أن لا تتحرر بالكامل من شعورك بالغضب في المرة الأولى ، عندها يمكن أن تكررها مرات عديدة حتى تشعر أنك تحررت بالكامل وأن نفسك عادت للصفاء والتألق والسكينة . يمكن أن تسمح لنفسك أن تصرخ في المرآة أو بينما أنت ترفس الوسادة أو تلكمها ، لا بأس ، افعل هذا وخذ الوقت الذي يناسبك .

أذكر أن أحد المشاركين في فصل دراسي عندي ، اعتمد ساعة منبه الفرن (طبعاً هذا إختيار ذكي لأن الفرن يذكر بفرن القلب حين يغلي من الغضب) ووضع المؤقت على نصف ساعة ، وظل يضرب الوسادة ويصرخ وحين شعر بالتعب والإرتياح بنفس الوقت نظر إلى الساعة فإذا بها لا زالت عند الدقيقة العاشرة ، فعاد إلى الرفس والصراخ لدقائق أخرى حتى أفرغ كل ما في قلبه قبل أن تدق ساعة الفرن معلنة انتهاء الشواء المفترض . لقد أخبرني الكثيرون أنهم بعد هذا التمرين يشعرون براحة غريبة جداً إذ يتحررون من الغضب والكراهية والحنق ، وأجيبهم : " هذا أمر طبيعي لأنكم تحملون عبئاً أنتم غير راغبين فيه ولكنه فُرض عليكم ، وبالتأكيد حين تتحررون منه تشعرون بالراحة والصفاء " .

<u>حين يكون الغضب عادة :</u>

هناك فئة من البشر تجد الواحد منهم غاضبٌ باستمرار ، إنه الغضب كعادة نشأت منذ الطفولة أو بسبب محيط أسري متوتر ، مثل هذا الشخص لا يرضيه شيء على الإطلاق ، فإن فعلت كذا غضب ، وإن فعلت كيت غضب ، ودائماً هو يغلى من أجل اللاشيء وعلى اللاشيء ، بالتأكيد مثل هذا الشخص سينتهي يوماً إلى مرض قاتل كالسرطان أو غيره أو أنه سيتعرض لا شك لحادثٍ قاتل ، هذا الغضب هو مظهر طفولي بحت ، إذ أن صاحبه يريد للأمور أن تجري دائماً على هواه ، وهذا مستحيل فكما أنك تملك إرادة فللآخرين أيضاً إراداتهم ، وكما أنك تملك فكراً ، يجب أن تؤمن بأن للآخرين أفكارهم ورؤاهم ولا يمكن أن تكون دوماً كما تتمنى ، في مثل هكذا حالة ، حبذا لو قام الشخص بالاسترخاء قليلاً ثم وقف أمام المرآة وسأل نفسه الأسئلة التالية :

* لماذا أغضب ؟
* ما هو دوري أنا ذاتي في خلق هذا الموقف أو ذاك الذي يجعلني أغضب ؟
* هل الغضب هو الطريقة الوحيدة للتعبير عن عدم رضاي عن هذا الأمر أو ذاك ؟
* هل هذا حقاً هو ما أريد ؟
* لماذا أريد لهذا الأمر أو ذاك أن يكون هكذا ؟

* من هذا الذي أعاقبه دوماً ؟ أو أحبه دوماً ؟
* ما هي الأسباب في رأيي لهذه الحالة من الغضب الدائم ؟
* ما هذا الذي أبعثه للخارج ليعود علي بهذا الذي يغضبني ؟ ألست أنا من أستفز الآخرين لكي يردوا علي بهذه الطريقة أو تلك مما لا يعجبني ؟
مثل هذه المناقشة والاستعراض مع الذات ، ضروري للتخلص من الغضب الزائد الذي يتكرر دون ضرورة وبلا داع ، بذات الآن يمكنك في مرة لاحقة أن تقف أمام المرآة لمشوار آخر ربما يكون أكثر أهمية ألا وهو أن تتعرف على ذاتك أكثر ، قف أمام المرآة وأنظر في عينيك بعمق واسأل هذا الشاخص أمامك في المرآة :
* من أنت ؟
* ماذا تريد بالضبط ؟
* ما الذي يمكن أن يسعدك حقاً ؟
* ماذا أستطيع أن أفعل لأسعدك ؟

<u>انظر لما تملك حولك واستمتع به :</u>
ما أكثر ما نملك نحن البشر وما أكثر ما ننسى هذا الذي نملكه ، أطفالك ، زوجك أو زوجتك ، بيتك ، علاقاتك ، سيارتك ... صحتك ، عافيتك ، مالك ، بلدك (أو البلد الذي تحمل أوراقه الرسمية أو حق الإقامة فيه) ، جميع هذا في واقع الحال بعض مما نملك بطريقة أو بأخرى ، هل ترانا نستمتع بهذا الذي نملك ؟ ولو أننا لا نملك شيئاً على الإطلاق إلا صحة البدن والعقل والنظر ، هل ترانا نستمتع بهذا الذي نملك ؟ الحقيقة أننا لا نعي ما بأيدينا ولهذا تجدنا غالباً ما نفتقد السكينة والأمان ونشعر بالغضب والأسى لمجرد أن هذا الأمر أو ذاك لا يسير على ما نتمنى .
طيب لماذا لا نعيد النظر بما نملك ولو كان قليلاً ؟ لماذا لا تبارك بكلماتك الطيبة هذا الذي بين يديك مهما كان قليلاً أو محدوداً ؟ من منّا يفعل هذا ؟
اعتقد أنك ستفعل إن لم تكن قد فعلت لحد الآن فهذا سينفعك كثيراً في التخفيف من عصبيتك وغضبك ، انظر إلى ما حولك من جديد بنظرة جديدة ، قل لسريرك أو كرسيك أو سيارتك قبل أن تصعدها أو وأنت تجلس إلى المقود ، قل لها أحبكِ أيتها العزيزة الجميلة التي هي لي وحدي بين كل الناس ، لا تسخر من نفسك وأنت تقول هذا ، لا تقل ولكنها جماد لا تعقل ... لا ... بل هي حياة تجري بين يديك ... تخلص من هذه الواقعية الشديدة البغيضة غير الصحيحة ... إنك تخاطب نفسك حين تخاطب كرسيك أو سريرك أو كتابك أو سيارتك ... أنت هنا تخاطب أولاً نفسك ذاتها لأن كل ما نملك هو جزء منّا مثل اليد أو اللسان أو القلب ، وما نملك يجب أن يعامل بحب ورضا ، كل ما تملك هو استطالة أو إضافات للشخصية وكما أنني أنصحك بأن تعامل يدك وقلبك وعقلك وضميرك بالحب والاحترام والرضا وتخاطبه بلغة إيجابية دافئة ، كذلك افعل ذات الأمر مع أشياءك المادية ، حتى جدران بيتك انظر لها بحب ... أرضية بيتك ... اتعرف لماذا ؟ لأن هذا النظر سيعيدك إلى الواقع ... إلى اللحظة الحقيقية الوحيدة التي أنت بها الآن ... سيحررك من الماضي والمستقبل وهما زمنين غير موجودين الآن ... وكما نعرف كل مشاعر الغضب والكراهية والخوف والاستياء تأتي من هذين الزمنين الذين لا نملكهما باليد ولحسن الحظ لأننا لا نحتاج لهما الآن ، بل كل ما نحتاجه هو هذا الذي بين يدينا ... زمننا هذا ومكاننا هذا .
الأمر الثاني : حين تشكر وتطري وتمدح وتحب أشياءك فأنت بهذا تشكر الرب أو القوة العظمى التي تدير الكون والتي هي وحدها من يملك كل مفاتيح الحياة ، وأنت حين تكون إيجابياً شكوراً ممتناً ، فإنك ترضي هذه القوة الخالقة المدبرة وتمنح نفسك فرصة التماهي والتوحد معها من خلال إثباتك الولاء لها بأن تحب أشياءك التي منحتك إياها هذه القوة في هذه الحياة الجميلة ، بعكسه ... لو

أنك امتعظت مما تملك لأصبح هذا الذي تملكه مضاداً لك ومعاكساً ومؤذياً ، من الطريف عزيزي القاريء أن كل ما نملك يناضر هذا الذي نملكه في الجسد ويمكن أن يعبر بالكامل عن نوع مشاعرنا في هذه اللحظة أو تلك ، إحدى زبوناتي المتعبات نفسياً ، قالت لي يوماً وأنا أحاضر عن العلاقة بين الجسد والسيارة أو البيت ، قالت إنها شعرت ذات حقبة من حياتها أنها لا تملك أي وضوح في الرؤية ولا تدري ماذا تفعل ... تضيف ... ذات نهار صعدت سيارتي دون أن أعرف ماذا أريد بالضبط وإلى أين .. فجأة نظرت إلى الأمام وأنا أجلس على مقعد القيادة لأكتشف أن الزجاج الأمامي للسيارة كان مهشماً ...!
هذا الزجاج تعبير دقيق عن هذا الإضطراب النفسي الذي كان لدى السيدة في هذه الفترة من حياتها ، وآخر ، قال لي أنه غمرته ذات فترة مشاعر حيرة وأضطراب وشعور بأنه متخشبٌ في مسيرته ولا يبدو أمامه أي أفق واعد ، مرة وهو في صميم هذه الحالة من الانغلاق الحياتي ، انفجر إطار السيارة وتوقف في النفق الطويل وورائه العشرات بل المئات من السيارات التي تريد المرور فلا تقدر ، ولم يحسم الموقف إلا بعد ما يفوق النصف ساعة .

عودة إلى المشاعر التي لا نجرؤ على التعبير عنها :

ما لا تجرؤ على التعبير عنه من مشاعر يتحول غالباً إلى متاعب صحية كما سلف أن قلنا . الغضب المكتوم ، الكآبة ، الحزن العميق الذي لم تجرؤ على تفجيره ، الخوف الذي لم تفضحه أمام عينيك ولم تعالجه ، يمكن لهذا كله أن يتحول إلى ما لا يعد ولا يحصى من العلل والأمراض ، من قرحة في المعدة إلى آلام الظهر أو الشلل أو الروماتيزم أو السرطان وغيره . النساء غالباً يصبن بالسرطان أو متاعب حادة في الأعضاء التناسلية بالذات ، حين يكن قد تعرضن لخيانة الزوج أو الاحتقار من قبل الحبيب أو الشريك ، كذلك يمكن أن يصبن بمثل هذه المتاعب حين يكن قد تعرضن للاغتصاب في الطفولة أو الحداثة ولم يستطعن أن يتجاوزن هذا الموقف أو لم يجدن تفهماً وعلاجاً نفسياً ورعاية من قبل الأهل ، كذلك يتعرض الرجال للعنّة (عجز جنسي) المؤقتة أو الدائمة إثر خيبة أو خيانة عاطفية ، لماذا لأن العضو الذي له علاقة بالحالة الشعورية هو الأكثر تعرضاً للإصابة وأحيانا يصاب عضو آخر قريب أو له تماس من نوع ما بالأزمة الشعورية الحادة لهذا اؤكد دائماً على أن العلاج النفسي الذاتي هو الحل الأفضل لتفريغ المكبوتات العاطفية أو الشعورية من غضب أو كآبة أو غير ذلك قبل أن تستفحل - لا سمح الله - لتتحول إلى مرض عصبي أو جسماني ، وعندها قد لا ينفع الترويح والتفريغ النفسي أو على الأقل قد لا يكون متيسراً في كل الأوقات ولكل الناس .

الخوف :

في الواقع إن الخوف هو مرض العصر في زمننا هذا ، فكلما ازداد وعي الإنسان وتعمقت قيم الحضارة المادية ، كلما ازداد خوفنا من العجز على السيطرة على ظروف حياتنا التي غدت هناك عوامل عديدة جديدة علينا تتدخل بها وتؤثر فيها ، لا شك أن الحضارة منحتنا رخاءً أكبر وسعادة أكبر ووقت فراغ أكبر ولكن بذات الآن منحتنا خوفاً أكبر ، لأن الاهتمامات الروحية قلت ووعي الإنسان ازداد بشكل كبير بحيث تعزز لديه وهم أن الحياة هي مادة وحسب ولا روح فيها وهذا خطأ فضيع ، فلا زال في الحياة خير كثير ولا زالت الروح حية وقائمة فينا كما في الكون كله ، بل العكس يجب أن يكون فهمنا الآن للروح وللرب أكبر مما كان قبلئذ ، فآنئذ كانت الناس تنعم بأمان قائم على السذاجة لا الفهم ، الآن لدينا فرصة أكبر لأن نفهم الحياة ونفهم الرب أو الخالق أو تلك القوة العظيمة التي تدير الكون ، نستطيع أن نفهمها بشكل أفضل وأكثر حرية من تلك الروحانيات المثقلة بالطقوس والتي كان الناس يتلقونها في الكنائس ودور العبادة .

إنما علينا أن نعزز هذا الفهم للخالق أو الذكاء الكوني الخارق الموجود في كل مكان وأن نحسن التواصل معه من خلال إيماننا أولاً بأنه موجود وأن من الغباء أن نتوهم أننا وحيدون في هذا العالم مع أمراضنا وعللنا ومادياتنا الثقيلة السخيفة .

لا ... هناك ذكاء كوني جبار جميل يدير هذا الكون بشكل أذكى وأجمل مما تتوهمه الأديان كلها .

إذا آمنا بهذا أمنا من الخوف على مصيرنا وأمنا من الخوف حتى من الموت ، لأن الموت في قناعتي هو انتقال من حياة إلى حياة أخرى ، أنا أرى أن الإنسان إذا مات انتقل من شكل إلى شكل آخر ومن حياة إلى حياة أخرى وإلى ما لانهاية ، يعني ذات الروح تعود مرات ومرات لتعيش الحياة مرات عديدة ، وما لا نناله في هذا الشوط أو في هذه الحياة يمكن أن نناله في المرة التالية ، فتهيأ لأن تحقق ما عجزت عن تحقيقه في هذه الحياة ، تهيأ لتحقيقه في الشوط القادم * ، لو أنك آمنت مثلي بهذا لما شعرت بالخوف من الفشل أو قلة الحيلة أو العجز عن تحقيق كل أمانيك ، لكن لا يعني هذا أن لا نحاول أن نرتقي لمجرد أننا ننتظر الموت لنلد ثانية بظروف أخرى ونحقق ما نعجز عنه الآن ... لا طبعاً ... إنما أعمل أقصى ما تستطيع في هذه الحياة وارتقي إلى أكبر قدر ممكن ، ذات الميراث من الرقي الذي تناله اليوم في هذه الحياة يمكن أن يساعدك على أن تسرع ارتقائك وتقدمك في الحياة الأخرى ، الثقة هي ما نناله حين ننتصر على الخوف الذي يتولد في داخلنا ، وتلك الثقة تتحقق حين نؤمن بأن هناك قوة عظيمة في داخلنا لم تستخدم بعد أو لم نحسن استخدامها ، والثقة تتولد حين نؤمن بأن لنا القدرة على التواصل مع القوة الخارجية الممثلة بالرب أو الذكاء الكوني العظيم الذي يحيط بنا ويحبنا ويؤمن بنا ويرعانا بقدر ما نحب أنفسنا ونرعاها وبقدر ما ننجح في أن نسترخي ونتعلم التأمل ونعمل على التواصل عبر الصمت والتأمل والإيحاء الذاتي ، التواصل مع جوهرنا الداخلي ومع الرب عبر هذا الجوهر .

حذار أن تتوهم أن الحياة هي هذا العالم المادي فقط ... إن فعلت هذا فإنك تجرد نفسك من سلاح فاعل عظيم هو ضميرك وذاتك العليا وعقلك الباطن وأخيرا الرب أو روح الحياة الساري في كل مكان .

---

* هذا هو رأي الكاتبة أوالمترجم ولا علاقة له برأيي الشخصي . المدقق

الباب الثالث

تأثير العقل وانعكاساته

بقلم ديبيك تشوبرا

الفصل الأول : إطالة العمر

يمكنك أن تطيل عمرك البيولوجي

وتجدد شبابك من خلال المحافظة على عقلٍ فتيْ ...!

لكي يحافظ المرء على شبابٍ دائم وحيوية مستمرة ، عليه أن يحافظ على شباب العقل ، لما نعرفه من تأثير العقل الكبير جداً على كامل الكيان الفسيولوجي .

العقل كما نعرف ، ليس بالعضو المادي الذي يرى ويحس ويلمس كاليد أو اللسان أو الساق ، فتلك أعضاء مادية متكونة من خلايا والخلايا مقسومة إلى جزيئات وذرات ، وهي حتى في أصغر وحداتها ، تأكل وتشرب وتنام وتطرح الفضلات وتتنفس ، ومن ثم تموت .

العقل ليس بالوعاء المادي المتضمن لجزيئات وذرات وخلايا ، بل هو متضمن لما لا يرى ويلمس ويتنفس ، إنه الأفكار والتي لا تقاس بالأشعة ولا ترسم لها الصور الإلكترونية .

لكن ...وحسب فيزياء الكم فإنها في نهاية المطاف ، طاقة ومعلومات تسري في أمواج كهر ومغناطيسية ...!

وهنا يلتقي العقل بالجسم ...!

هنا تلتقي الأفكار باليد واللسان والأنف ، إذ جوهر كل الأشياء في خاتمة المطاف ، طاقةٌ ومعلوماتية .

الجسم بخلاياه وجزيئاته وذراته التي لها عمر بيولوجي ولها زمنٌ تموت فيه ، هي في جوهرها حسب فيزياء الكم ، طاقة ومعلوماتية ، والأفكار (منتجات العقل ومحتوياته) التي هي من الأساس طاقة ومعلوماتية ...!

طيب ..ما هي العلاقة بين الجسم المادي الفاني والعقل بأفكاره ...؟

العلاقة عزيزي القارئ وطيدة ومتبادلة التأثير بين هذا وذاك ، فالأفكار تؤثر تأثيراً بالغاً على الجسم بحيث أنها قد تسرّع في شيخوخته وقد تفعل العكس إذ تطيل شبابه ونضارته وتزيد من سني عمره .

كيف ...؟

لأنهما يلتقيان في الجوهر الذي شكلهما والذي يتخلف بعد أن يغيبان ألا وهو الطاقة والمعلوماتية

وكما يؤثر العقل في الجسم ، يؤثر هذا في العقل وفي نمط الأفكار والتصورات التي ينتجها هذا ، وكما يقول المأثور الدارج ، العقل السليم في الجسم السليم وبالعكس ، الجسم السليم في العقل السليم ...!

أما رأيت عزيزي القارئ ، شباباً بعقول عجائز ...؟

وبالعكس ...شيوخاً بعقول شابة ...؟

كلا الحالتين موجودتان وبكثرة ...!

حسناً ، لأجل هذا أردنا أن نتعرف على الآليات والنهج السلوكي الذي يمكن أن يديم شباب العقل وعافيته ، وبالتالي يحقق لنا جسماً فتياً وعمراً أطول ...!

ولكي ما نضع نهجاً سلوكياً لإدامة شباب العقل ، حريٌ بنا أن نتعرف على سمات العقل الشاب أو الفتي ، فما هي تلك السمات الأبرز ؟

بدءاً نقدم لتلك السمات بموجز عامٍ قبل أن نستغرق في التفاصيل ، فنقول :

أن العقل الشاب هو ذلك الذي لا يكف عن النمو والتطور وتلك أبرز سمات مرحلة الشباب (طور الطفولة والمراهقة) والتي تشمل الجسم والعقل معاً ، وفي مرحلة لاحقة من العمر يتوقف الجسم عن النمو ، بل وتبدأ رحلة العد التنازلي إذ يزداد موت الخلايا ويقل تعويضها بخلايا جديدة ، هذا على الصعيد الفسيولوجي أما على الصعيد العقلي فإن العقل يتوقف عن إنتاج الأفكار الجديدة ويكف عن التفاعل السريع مع الحدث ويخلد إلى الراحة وقلة الاهتمام وهنا تبدأ شيخوخة العقل ..!

الشيخوخة لا تحصل فجأة لا للجسم ولا للعقل ، بل إنها عملية بطيئة نسبياً وتبدأ مع توقف النمو

، ولأن العقل والجسم يؤثران ببعضهما ، ولأن سيطرتنا على العقل أكثر منها على الجسم ، فإن قدرتنا على ابتداع نهج سلوكي يمكن من إيقاف تداعي العقل ويعيد له العافية والشباب ، يمكن أن ينعكس على الجسم فيتوقف تداعيه ويتجدد شبابه ويطول عمره البيولوجي ...!

لقد توصلت البحوث العلمية الحديثة التي عنيت بالمخ ، توصلت إلى أنه عضوٌ ديناميكيٌ بطبيعته وأنه قادر على أن يخلق ويطور نفسه بنفسه طوال الوقت .

إن قشرة المخ والتي لا يتجاوز سمكها الأربعة مليمترات ، تحتوي على عشرون مليار عصب وفي كل خلية من الخلايا المخية ، حوالي عشرة آلاف توصيلة تمتد بين كل الخلايا والأعصاب ، وتلك التوصيلات تقوم على الدوام بتغيير أشكالها وأنشطتها باستمرار لتتناسب مع أنشطة الحقول المغناطيسية والإلكترونية والكيمائية التي هي ذاتها في حالة نشاط دائم يقوم بعكس الخبرات المستحصلة من الحواس ونقلها إلى كامل الكيان الجسماني ، أنظر كم هو ديناميكيٌ هو المخ وكم من عمل عظيم يقوم به في كل ثانية ...!!

طيب ... فما هي إذن أبرز سمات العقل الفتي التي يمكن أن نقلدها أو نتمثلها في عقولنا كبالغين :

أولاً الحماسة : يتميز العقل الفتي بالحماسة ، ومصدر كلمة حماسة بالإنجليزية متأتٍ من اللغة الإغريقية ، حيث تعني الكلمة " الامتلاء بالألوهية والقداسة " وبالتالي ليس غريباً أن تربط الحماسة بالقداسة ، وليس غريباً أن نقول أن العقل الشاب يتميز بالحماسة المقدسة ، لأنه فعلاً يتواصل مع جوهر القداسة في هذا الكون ، فيقتنص إشعاعات الذكاء الإبداعي الكوني الخالد ، ليحيلها إلى أفكار جميلة تخدم البشرية وتعزز من رقيها ، إنه يتواصل مع الكون الخالد الأزلي الجميل المبدع الحي الذي يلد من جديد في كل لحظة .

استمع هنا للإله شافا ، إله الهندوس إذ يهتف بالإنسان قائلاً :

" أخرج من مستنقع الذكريات والشروط والالتزامات وأرتقي إلى سطح هذا العالم الجميل وأنظره كيف يلد في كل لحظة ...! " .

العقل الفتي هو عقل الوليد الذي يتحمس لكل شيء جديد ويفرح بكل شيء ، بالفراشة ، بالنهر الجاري ، بملمس الماء البارد وهو ينثال على الجسم العاري ، بمنظر الطير الملون والزهرة الجميلة ،

عش هذا العقل ...تمثله ...مارسه وأنت في نضوجك المزعوم الموهوم ... عش الطبيعة ... عش الحب ... عش الصداقة ... عش العطاء واستمتع باهتمام الآخرين وحبهم ...أطرد همومك جانباً وعش لحظة الجميلة التي أنت بها الآن ...!

بمثل هذا ... بمثل هكذا حماسة طفولية بريئة ، يمكنك أن تجدد فتوة وطفولة عقلك وبالتالي تكسب عمراً إضافياً وشباباً دائماً ...!

ثانياً التلقائية : من ميزات العقل الفتي أنه تلقائي ، لا يعنى بالشروط والالتزامات والمحاذير المبالغ بها ويأبى أن يحبس نفسه في سجن القيمة الذاتية والاعتبار الذاتي والخوف المبالغ به على الكرامة والشرف والقيمة الشخصية والممتلكات المادية الشخصية ...! إنه مرن للغاية ، يأبى أن يستسلم لأسر التصورات السالفة العتيقة ويرفض المعايير المسبقة التقليدية وهو مرنٌ إذ هو يتقبل التغيير ولا يقاومه بشراسة ، بل يرتضيه ويكيف نفسه عليه .

حسناً ... وأنت تقرأ هذه المادة الآن ، ما رأيك أن تقوم بعمل تلقائي لم تفكر فيه سابقاً وتجد لديك الرغبة لفعله :

قم بهذا الآن ، من قبيل أن تترك القراءة وتشرع بالغناء أو تذهب للهرولة خارج البيت أو تتلفن لصديق لم تهاتفه منذ زمن طويل ، أو توجه صوب شريك حياتك فقبله بشغف ثم عد إلى القراءة ، أو قم بخلع ملابسك أو أقرأ شعراً ...!

قم بشيء ما تؤكد من خلاله أنك قادر على أن تكون فتي العقل ، حراً في أن تفعل ما تريد طالما أن هذا الذي تريده هو بحدود بيتك مثلاً أو ضمن إطار أسرتك وليس فيه إساءة بالغة للآخرين

إن من غير الممكن للمرء أن يتمرن على التلقائية من خلال القراءة ، فالتلقائية لا يتعلمها المرء إلا بأن يفعلها بأقل القليل من الفكر ... إنها ممارسة .

التلقائية عزيزي القارئ هي ضمانة الحصول على شبابٍ دائم وعمر مديد فلا تحرم نفسك من هذا الشباب وهذا العمر الذي يمكن أن يكون حافلاً بالسعادة والألق والمزيد من الخير لك ولمن حولك .

ثالثاً المرونة والتأقلم السريع :

يتميز العقل الفتي بالمرونة العالية والقدرة الواسعة على التأقلم ، إنه يأبى أن يجيز لنفسه التوقف عند الحدود الضيقة التي تفتت وحدة الأشياء ، بل إنه يأخذ الأمور في شموليتها ووحدتها ولا يستغرق في التفاصيل غير النافعة ، كما وإنه يؤمن بالتنوع ويتقبل التغيير والتحول بسرعة ويتكيف معه ، فإن أردت شباباً دائماً ، اسعى لتطوير قدرتك على التكيف والتلاؤم مع المتغيرات وأنظر للأمور في شموليتها ووحدتها وطور قدرتك على النظر إلى الوحدة الكونية وكيف أن كل شيء في هذا الكون متصل ومرتبط ومتعلقٌ بكل شيء آخر في وحدة عجيبة جميلة .

<u>الوعي الكمي :</u>

لا يتكون الكون حسب الفيزياء الكمية من تجمع عناصر منفصلة متفرقة ، بل من حقولٍ متموجة للطاقة تسري في ترددات مختلفة ، حقول الطاقة تلك تلقائية في فعلها وحركتها ولا يمكن توقع حركتها ووضع قوانين رياضية تضبط اتجاهاتها ، كما إن كل شيء في عالم الكم مرتبطٌ بكل شيء آخر في نسيج سريٍ غير مرئي ويؤثر في بعضه البعض .

عالم الطاقة الكمية (Quality Field) ، يتميز بلا محدودية الطاقة فيه ولا إمكانية تخمين اتجاهاتها وتوقع حركتها وبذات الآن فإن كل شيء مرتبط بآخر في نسيج خفيٍ قوي .

بمعنى آخر المرونة والحماس الدافق والتلقائية هي سمات عالم الكمّ الذي هو جوهر عالمنا المادي ، وتلك ذاتها سمات الوعي الكوني الذي يخلف في كل برهةٍ من الزمن كوناً جديداً يختلف عن ذاك الذي كان قبله في البرهة التي مضت ، ذات هذه الصفات والخواص هي ما يملكه العقل الفتي والذي يخلق في كل لحظة جسداً جديداً يرث هذا الذي سبقه .

الارتقاء بمستوى الإحساس :

يتميز العقل الفتي بأنه يملك إستقبالية عالية للاحساسات النابعة من الداخل كما ومن الخارج ، لديه القدرة على استقبال كم أكبر ونوعية أعقد وأشف من المعطيات الحسية ومعالجتها والتعامل معها بسرعة أكبر من العقل غير الفتي ، وبالتالي فهو سريع التقبل لأحاسيس السعادة مثلاً بعكس العقل غير الفتي والذي يتأخر في استيعاب وفهم ومعالجة والتأثر بالأحاسيس المنتجة للسعادة .

بمقدورك أن تخلق عقلاً شاباً أو تجدد شبابك من خلال تطوير قدراتك الحسية بمعنى أن تفتح حواسك بشغف لكل ما يأتي من الخارج أو يحصل في الداخل .

كيف يمكن أن تغذي جسمك وعقلك عبر تلك الحواس الخمس

كن يقظاً لمحيطك وما يجري في هذا المحيط .

أعط حواسك غذائها الصحي من خلال الانطباعات الغنية الجميلة التي تجري حولك ، أنظر لمحيطك وما حولك عامة بعينٍ جديدة ، ولا تأخذ الأمور ببساطة واستهانة شديدة فكل شيء تراه وكل انطباع تخلقه ، يمكن أن يكون مغذياً للحواس .

حاول أن تجرب ممارسة التالي من الأنشطة التي نظنها مفيدة :

- أصغ للأغاني الجميلة بأي لغة كانت ، وأمنح الموسيقى دوراً أكبر في حياتك ، أصغ إلى موسيقى الطبيعة ، أستمع لحركة الحياة في عالمك ، أصوات الطيور والأشجار والأمواج والريح ، وإن لم تكن الأجواء حولك طبيعية ، فحبذا لو تفرغ نفسك في بعض الأمسيات للخروج إلى الطبيعة في الريف المجاور أو الجبل .

- تحسس الأشياء الطبيعة بيديك ، تلمس عناصر الطبيعة المرئية من تراب أو ورق شجر يابس أو ملمس ساق الشجرة أو الأغصان ، أخلع حذائك وأنت في الطبيعة ودع قدميك تتلمسان الأرض الرطبة ...خض في المخاضات المائية الآمنة ... تلمس الحيوانات بيديك إذا ما صادفتك وأنت في القرية مثلاً ...أربت بيديك على الخيول أو الأبقار أو الكلاب والقطط ... تحسس ملمس الأشياء على راحتي كفيك ...بمثل هذا توقظ فتوة خاملة وتعيد الأيام التي مضت للحياة .

- أنظر للعالم من حولك بنظرة جديدة ، تحرر من ردائك الأيديولوجي أو المنظومة القيمية والفكرية التي كونتها إبان سني البلوغ ، تخلص من كل هذا وأنظر للدنيا بعين فتى لا يملك بعد كامل الباقة الجاهزة من المفاهيم التي لديك ، أنظر بحب وحدب للأشياء التي لم تكن توليها أي اهتمام ، أنظر للغيوم وهي تتجمع ثم وهي تتحلل وتتفتت ، قم بزيارة المتاحف الفنية ، تذوق الفن الجميل ، أنظر للناس من حولك وتابع كيف يستمتعون وينفعلون للجمال والفن الراقي ، أخرج إلى الشارع وتابع الناس وهم في انفعالاتهم اليومية وحركتهم الدائبة ، أنظر لهم بحب وشغف وكأنك تراهم لأول مرة .

- تذوق الأشياء بمذاق جديد ، وكأنك تتذوقها لأول مرة ، أستمتع بوجبتك بروحية جديدة ، تأملها بعناية وتذوقها على مهل ، تعامل مع شريكك أو الحبيب بروحية جديدة ، أحبب بشغف وقبلّ بوله وكأنك تقبلّه لأول مرة .

- أولي اهتمام للروائح والنكهات والعطور وكأنك تستنشقها لأول مرة ، تحسس روائح الزهر أو الحشائش المنبثقة من حديقة دارك أو من الريف المجاور ، تحسسها بعناية وصفاء ذهن .

توسيع مساحات الخيال :

الطاقة والمعلوماتية في عالمنا تتحول إلى محرضات حسية رقيقة للغاية يمكن أن نعيشها من خلال شاشة الوعي الداخلية ، وكلما كان خيالنا نشطاً كان بمقدورنا أن نمتلئ دوماً بتلك الطاقات الهائلة التي يمدنا بها هذا الكون الجميل العجيب ، وبالتالي كلما زاد

رصيدنا من تلك الطاقات حافظنا على شبابٍ دائم ليس للمخ حسب ، بل وللجسم أيضاً ، لو تتابع نجوم السينما الغربية على سبيل المثال أو أولئك الأغنياء المرفهين في الغرب ، لوجدت أن الكثير منهم يعيشون شباباً دائماً حتى وهم يبلغون الثمانين أو ربما التسعين ، وذلك بفضل إما سعة العيش والتنوع في الخيارات بالنسبة لأولئك الأغنياء الذين جمعوا مع ثراء المادة ثراءً نفسياً وروحياً ، أو لأنهم يعيشون حياة شبه خيالية من خلال عملهم في السينما .

ونكرر الخيال يمدنا بغنى هائل من الصور التي هي في حقيقتها شحنات طاقة ، شريطة أن نحاذر الاستغراق في الخيالات المشروطة ، أي ذات الطابع الشرطي والتي نفترض أننا يجب أن نحققها مثلاً أو نصل إليها وكأنها هدف بحد ذاته ، مثل هذا يؤدي إلى انعكاسات نفسية ضارة .

حسناً ...أقرأ النقاط أدناه ، أغمض عينيك ثم تخيل بغاية الحيوية والحرارة ما يلي :

الصوت :

- صوت جرس المدرسة القريبة وهو يدق معلناً بداية الحصة الأولى .
- صوت سيارة إسعاف أو سيارة النجدة .
- صوت ساعتك المنضدية وهي تدق .
- صوت نباح كلب في الجوار .

الحس :

- شعورك وأنت تمشي على الأرض حافي القدمين .
- إحساسك وأنت تأخذ حماماً دافئاً ، إحساسك والماء ينثال على جسمك .
- ملمس الزهرة وأنت تلامسها برقة .
- ملمس خد الطفل وأنت تلامسه بأطراف أصابعك .

النظر :

- الشمس وهي تهبط عند المغيب .
- سربٌ من الإوز وهو يطير فوق رأسك .
- كتل الغيوم في يومٍ صيفي ساخن .
- عرض راقص لفرقة (بالية) من أطفال في عمر الزهور .

التذوق :

- حبة تمرٍ أو تفاحة مقطوفة للتو .
- ملعقة مثلجات بالشوكلادة .
- ذائقة الماء أو العصير بالنعناع .

الشم :

- نكهة الخبز وهو يشوى في الفرن .

- رائحة قطعة الصابون بنكهة الصندل وهي تفتح من غلافها لأول مرة .
- نكهة قصبة القرفة .
- نكهة حبة ليمون وهي تقشر للتو .

الخيال الفائق الحساسية :

بمقدورك أن تطور حواسك المرهفة من خلال أن تتصور داخلياً تجارب حسية متكاملة .
باشر بممارسة التمرين أدناه ثم أخلق لنفسك تمارينك الخاصة المتكاملة من أجل تشجيع خيالك على إنتاج تجارب خيالية متكاملة .

تخيل أنك تجد نفسك في مقهى من مقاهي خمسينات القرن الماضي ، من المذياع تنطلق تلك الأغاني الخمسينية أو الأربعينية الكلاسيكية الجميلة الدافئة ، تخيل نفسك وأنت ترنو ببصرك جهة الأفق حيث الغروب يوشك على الحلول ، أنظر للناس بأزياء الخمسينات وهم يدخنون ويحتسون الشاي والقهوة ، هناك بضع نساء بأزياء النصف الأول من القرن الماضي ، يتجولن على مهل قبالة المقهى الذي تجلس فيه أنت ، أنظر لهن بعناية تأمل ملابسهن ، نمط الزينة التي كانت تستعمل آنذاك ، أنظر للباعة في الشارع ، تأمل بضائع أيام زمان ، تأمل الأجواء عامةٍ وتمعن بها بشغف واهتمام وحب .

التعلم والنمو :

من ميزات العقل الفتي أنه في حالة توسع معرفي دائم ، إنه يستحصل المعارف وينميها ويختبرها ويتطور من خلالها ، إنه ينمو من اكتساب الخبرات الجديدة دوماً وتكوين المعارف باستمرار ، فإن شئت أن تنال عقلاً فتياً عليك أن تتعامل مع المعرفة والثقافة من خلال عقل وعيون الشاب الصغير ، تعلم خبرات جديدة باستمرار ، مارس هوايات جديدة لم تمارسها من قبل .
قد تجد في اقتراحاتنا أدناه ما يمكن أن يشكل علامات استدلال نافعة توفر عليك الحيرة والتساؤل

- اقرأ الأدب الكلاسيكي ، شكسبير ، تولستوي ، تورجنيف ، فولكنر ... اقرأ الأدب الخيالي .
- اقرأ الشعر الكلاسيكي : بايرون ، بليك ، طاغور ، وتحول لاحقاً للشعر الحديث .
- اقرأ الكتابات الروحية ، أساطير ، أديان متنوعة ، تراث شعبي .
- تعلم لغة أجنبية ، فهذا يساعدك على تطوير ثقافتك ومعارفك ويغني شخصيتك .
- تعلم الرقص (ولو بشكل فردي ومستقل في البدء إذا كنت تخجل من الآخرين) .
- تعلم الرسم من خلال كورس دراسي خاص ، ولو لمجرد المتعة وتنويع أفاق حياتك .
- حاول أن تكتب أفكارك ومشاعرك ولا تعنى بمدى كفاءاتك الكتابية ، المهم أن تتعلم كيف تعبر عن ذاتك وتتواصل مع ذاتك عبر الورق .
- حاول أن تبرمج أوقات فراغك بشكل متنوع وبحدود إمكاناتك المادية
- حاول أن تزور المتاحف ومعارض الرسم في مدينتك أو بلدك .
- أذهب للعروض الفنية والموسيقية في مدينتك أو بلدك ولا تتردد بسبب العمر ، إذا كنت فعلاً حريص على أن تعيش عمراً طويلاً وشباباً مديداً .

حسناً ... مثل هذا وغيره الكثير مما بمقدورك أن تفعله للمحافظة على شباب دائم ، لا تخف على قيمتك الذاتية من أن تهتز من خلال القيام بمثل هذه الأنشطة أو غيرها ، فأولئك الذين يلومونك أو ينظرون لك ببعض الشك أو السلبية ، هم أولئك الذين لا يجرءون على أن يعيشوا بحرية وانسجام مع أنفسهم ، إنهم الخائفون من التغيير ، إنهم يحسدونك على فتوة عقلك ولكنهم لا يجرءون على أن يفعلوا مثلك .

ضع نفسك دائماً في صميم تطورات الحياة ، تابع الجديد في العلم والطب والتكنولوجيا والفن ، تصرف كالفتيان الذين ينبهرون بكل جديد ، تنل مثلهم ...عقلاً فتياً وجسداً لا يشيخ .

<u>اللعب ... المرح... الضحك :</u>

العقل الفتي هو ذلك العقل الصاخب الضاج بالحيوية والمفعم بالمرح الصادق المنبعث من القلب .

لا أظنك تنسى أيام طفولتك حين كنت بالكاد تمسك نفسك من فرط الضحك لكل شيء وعلى كل شيء ، أليس كذلك ..؟

إنه زمن البراءة والتألق الصادق والانبهار العذب بالحياة وبراعمها التي تتفتح بين يديك وحولك من خلال أهلك وأصدقائك واهتمام الناس بك وسعادتك وأنت تحب لأول مرة ، وأنت تكتشف عناصر قوتك وسمات شخصيتك ، الضحك والمرح هي سمات الروح الحرة التي لا تؤمن بالعمر ولا بالقيود ولا بالموت..... الروح المفعمة بالسحر والجمال والمولعة بالغرابة والغموض والمجهول الجميل ... الروح التي لا تعبأ بالجسد ولا تعنى بالزمن ولا تعتبر المكان ...!

اللعب ينسيك الزمان والمكان ، يشغلك عن الحال والواقع وبالتالي فهو يشحنك بطاقات خلق عظيمة ... إنه يعيد خلق الروح ذاتها إذ يحررها ولو لبرهة من التزاماتها الأنانية وواجباتها المملة الكئيبة ، الروح ذاتها هي لعبة الطبيعة ...لعبة غموض الطبيعة وغرابتها ، وبالتالي فكلما لعبت كلما تحررت من هذا الكئيب المقرف الذي تعرف لتنال الغامض الجميل الذي لا تعرف بعد ...!

وإذا كانت النفس الأنانية مشغولة دوماً بالقوة والسيطرة وتأمين القيمة الذاتية والاحترام الذاتي الزائف ، لأن جوهر الذات السفلى قائمٌ على الخوف ، ولهذا فهي متشنجة متوترة وغير واثقة بعكس الروح الحقيقية الصافية التي تتوجه صوب المرح والضحك واللعب ، لأنها واثقة مطمئنة مكتفية بذاتها ولا تخاف من شيء أبداً ، عندما تقلل من سيطرة نفسك الأنانية وتتوجه قليلاً صوب الروح ، فإنك ستنال السعادة الحق وتستمتع بالمرح الحقيقي وتلعب وتلهو بغير حذر كبير ، وبالنتيجة ستنال شبابا دائماً وعمراً مديداً ، الضحك هو العلاج الأكثر توفيقاً مع كل أمراض الجسد والنفس بذات الوقت وليس هذا ببدعة منا فقد أكد العلم الحديث ببحوثه المتنوعة على إن الضحك والمرح والاسترخاء واللعب ينفع في علاج كل الأمراض وإطالة العمر وتجديد الحيوية والشباب .

<u>مقترحاتٌ لبند اللعب والمرح :</u>

- خصص بعض الوقت لتكون فيه مع الأطفال .
- أذهب إلى محلات بيع لعب الأطفال .
- ألعب مع أطفالك أو مع حيواناتك البيتية (إن وجدت) ، تماماً كما يفعل الطفل مع الكلب أو القطة .
- أذهب بين الحين والآخر إلى مسرح الطفل وتابع العروض المسرحية أو الرقصات المخصصة للأطفال .
- تابع الأفلام الكوميدية والمسرحيات وتجاهل كونها سخيفة مثلاً وأمتنع عن التقييم لأنك تريد أن تعيش بعقلية طفل أو شاب ولو لبعض الوقت فما حاجتك للتقييم العقلي الزائف .
- قم بممارسة الفعاليات الرياضية البسيطة ذات الطابع المرح .
- أذهب إلى الشواطئ وتصرف بتلقائية وأسبح والعب كما يفعل الشباب الصغار .
- اذهب إلى مباريات كرة القدم .

- اقرأ الكتب التي تعنى بالطرائف والدعابات وحاول أن تتعلم كيف تقول النكتة وجرب مع نفسك أولاً إن لم تكن ماهراً في ذلك .
- حاول أن تدخل المطبخ لتعجن لنفسك (أو لأطفالك) بعض المعجنات أو الفطائر .
- حاول أن ترسم ، أقتني ألوان مائية وأشرع بالرسم والتلوين الحر .
- قم بالتجول بحرية وبلا هدف في مراكز التسوق أو في الشوارع وراقب الناس بتلقائية (كما يفعل الطفل)

الفصل الثاني : تأثير العقل الواعي على الوظائف البيولوجية والفسيولوجية

من المؤسف أن الأغلبية منا وبالذات في شرقنا العربي لا يعرفون إلا أقل القليل عن علم النفس ، وحتى هذا القليل القاصر ربما على مصطلحات من قبيل عقل باطن ، عقل واعي ، لا نعرفها إلا كمسميات دون أن ترتبط في أذهاننا بممارسات عملية .
وحتى في الأوساط المثقفة حسنة التعليم ، تجد الكثيرون يعولون على التغييرات التي تأتي من الخارج لتحسن مستواهم المعيشي أو الفكري أو تنمي ذكائهم ، دون أن يجهدوا لممارسة التغيير والتطوير بإرادتهم وقناعتهم وحاجتهم الشخصية .
لا شك أننا جميعاً نتمنى بل ونعلم على أن تتغير شروط حياتنا وظروفها من خلال تغيير سياسي وإصلاح اقتصادي واجتماعي ، لكن حتى لو حصل هذا وهو مستبعد على أية حال ، نقول حتى لو حصل فإنه لن يغير أوضاعنا كثيراً إذا لم نكن نحن مستعدون ومتحمسون للتغيير من داخلنا وبأدواتنا الشخصية وبالمعارف الراقية التي نستحصلها .
أنا شخصياً ، وقبل أن أتعرف على التأمل والإيحاء والسيطرة على العقل الباطن من خلال العقل الواعي ، كنت أندهش بقوة لأفعال فقراء الهنود في السيطرة على التنفس أو درجة حرارة الجسم أو السير على الجمر أو غيرها ، وكنت أحسبها سحراً وكم من الأشياء ما نعده سحراً وما يحرم حتى التساؤل بشأنه أو التفكير فيه لأنه يسبب غضب الله حسب وهم رجال الوعظ والإرشاد
مصطلح الـ bio-Feedback هو الممارسة التي يقوم بها الكثير من الروحانيين ومن أديان عديدة ، ويعنى به تغيير الوظائف البيولوجية للجسم من خلال المخ وعبر سيطرة العقل الواعي على العقل الباطن ...!
سيسألني الكثيرون ، وهل بمقدورنا أن نسيطر على العقل الباطن من خلال الوعي ، وأجيب بلى وببساطة إذا ما كنا جادين متحمسين مقتنعين ومصرين على ذلك ...!!
لكن كيف ؟ من خلال الاسترخاء أولاً ، لأنك إن لم تسترخي لا يمكنك أن تركز وعيك على غرضٍ ما ، فالوعي المشغول بحوار داخلي وحسابات عديدة واستعراض مستمر لصور مختلفة تتدفق باستمرار على شاشة الذهن ، لا يمكنه أن يركز على وظيفة بيولوجية داخلية ويحاول أن يغيرها ...مستحيل ...!
الأمر الثاني : اعتماد لغة العقل الباطن ، لتوصيل الأوامر إليه .
كيف ..؟ تماماً كما أنك لا يمكن أن تتحدث مع الإنجليزي الذي لا يعرف غير إنجليزيته ، إلا بتلك اللغة إذا أردت أن تتواصل معه بشكل ودود وتوصل له المعلومات والمشاعر التي تريد إيصالها ، فكذلك لا يمكنك أن تخاطب العقل الباطن بغير لغته التي يعرف .
تسألني ، وما هي لغة العقل الباطن ، أجيبك الصور ....!!
العقل الباطن يستجيب للصورة الحسية أكثر مما يستجيب للكلمات وإن امتزجت الكلمة بالصورة كان التأثير أكبر .
الأمر الثالث : أن تكون صبوراً ومؤمناً بهذا الذي تفعله ، وكلما كان إيمانك قوي وكلما كنت أكثر صبراً كلما أشركت أكبر قدر من الخيال وأدخلت أكبر عدد من الحواس في الصورة الخيالية التي ترسمها ، كلما تسنى لك أن تفعل تلك الأنشطة التي تود فعلها ، سواء للتسلية أو الاستعراض أو لتقوية قدراتك الذهنية وتحقيق أهداف أكبر في حياتك .

القوة السيكولوجية أو الروحية قوةٌ عظيمة يمكن أن تغني حياتنا وتزيد من ثقتنا بأنفسنا وتمكننا من تحقيق الكثير من الأهداف التي يتعذر علينا تحقيقها من خلال المعارف أو الإمكانات الأخرى .

هناك أنشطة عديدة انتخبت لهذا المقال بعض اليسير منها لتبيان قوة تأثير العقل الواعي على العقل الباطن ، وهي في الغالب متشابهة مع بعضها البعض في بعض المحاور .

حسناً لنجرب الآتي :

أختر مكاناً منعزلاً عن الناس ، في غرفتك الخاصة مثلاً ، أستلق على سريرك أو أجلس على كرسي مريح ، أسترخ تماماً وألقي بيديك في حجرك أو إلى جوارك إذا كنت مستلقياً ، أغلق عينيك وأشرع بترديد الإيحاء التالي :

- إنني ساخنُ اليدين ، إن حرارة يدي ترتفع تدريجياً ... كرر هذا الإيحاء لعشرة مرات .

- بذات الآن الذي تقوم فيه بالإيحاء لنفسك بأن حرارتك ترتفع قم بتخيل ارتفاع الحرارة ، تخيل أن يديك تسخنان ، تصور في ذهنك وأمام عينيك صورة يداك وهما تتعرقان ، كثف الصورة أكثر وأكثر وأستمر بترديد هذه العبارة في داخلك بصوت خفيض . يداي تسخنان ...يداي تسخنان ....

- بعد عشر دقائق من أداء التمرين ستشعر أن كفيك قد سخنتا فعلاً ولو كان عندك من يتحسس حرارة يديك أو لو امتلكت في تلك الساعة محراراً لتسنى لك أن ترى فرقاً كبيراً بين حرارة يدك قبل بدء التجربة وحرارتهما عقبها .

- ذات التمرين يمكن أتباعه مع كافة الوظائف البيولوجية أو الفسيولوجية الأخرى ، مع تغيير نمط الصور التي نصنعها في الذهن بينما نحن نردد العبارة المناسبة لكل وظيفة ، سواء كانت تلك الوظيفة تنفس أو دقات قلب أو هضم أو إفراغ أو غيره ، مع التأكيد على أنه من المحذور القيام بتجارب حساسة كإيقاف التنفس أو تخفيض ضغط الدم بدون استشارة الطبيب ، فهناك من يخفق في السيطرة على تنفسه أو دقات قلبه وبالتالي قد تكون العواقب غير محمودة لا سمح الله .

وبالمناسبة فجميع هذه التمارين ، يمكن أن نمارسها على الآخرين شريطة أن يكونوا راغبين بذلك ، بعكسه فإننا لن ننجح في السيطرة على عقولهم الباطنة من خلال عقولنا الواعية ، إلا في حالة التنويم المغناطيسي .

حسناً ... لنجرب هذا التمرين في حالة الألم كالصداع أو ضيق التنفس أو أي ألم تعانيه (بالمناسبة جربت هذا مع آلام قاسية جداً لدى آخرين وتمكنت من إيقافها) :

- أسترخ أو دع مريضك يسترخي على سريرٍ مريح .

- ضع يدك على مكان الألم ، وليكن جبهتك مثلاً أو المكان المتألم لدى الآخر .

- أبدأ بترديد العبارات التي تناسب نوع الألم ولنفترضه الصداع أو آلام الروماتزم أو القرحة ، ودع رفيقك أو مريضك يردد معك ما تقوله وليكن :

رأسي هادئ ، رأسي بارد ، أشعر براحة عميقة في رأسي ، أنا سعيد ، أنا مرتاح ، أنا معافى ...أشعر بأني أزداد صحة وعافية ، أشعر بأني أزداد ارتياحاً وهدوءاً ...الخ .

- بذات الآن الذي تردد فيه هذه العبارات ويرددها معك الآخر (المعني بالألم) ، وكليكما في حالة استرخاء عميق ، وعيونكما مغلقة ، قم بنسج صور ذهنية جميلة تدل على الصحة والعافية ، من قبيل أن تتخيل العضو المتألم وهو بارد وهادئ ومعافى ، تخيل الرأس المصدع وهو يهتز طرباً لسماع موسيقى أو تخيله وهو يستحم في حمامٍ بارد وأوح لشريكك أن يشاركك التصور كيف أن رأسه منتشٍ تحت رشاش الماء البارد أو تخيل إنكما تستحمان في بحيرةٍ أو نهرٍ باردٍ جميل عذب الماء ، قم بوصف المكان بشكل جيد وصف مشهد الماء وأنتما تقفزان إليه ورذاذ الماء وهو يتناثر ، ولحظة تصف المشهد الجميل ولحظة أخرى تردد أنك أو (هو) في حالة هدوء وسلام وعافية .

ذات التمرين يمكن تطبيقه مع كل الآلام والأمراض ، شريطة أن تحدد بالضبط مكان الآلام وأن تسترخي (أو تسترخيان أنت ومريضك) في حالة معالجة شخص آخر ، ثم تقوم بالإيحاء بصوت واثق ومسموع من قبل الآخر ، وأن لا يكون الصوت مهدداً أو مستفزاً ، إنما واثق وحازم ومقنع ، ثم عليك أن توحي بصورة مناسبة للمرض أو العلة أو العضو المصاب .
الحقيقة أن هناك أساليب عديدة للعلاج النفسي أو الروحي ، كالتنويم المغناطيسي والرايكي والسيلفا وغيره ، ولكن هذا النوع من العلاج هو أقربها لسرعة التحقق والتأثير ولا يحتاج لخبرات كبيرة أو تأمل عميق ، وكما في بقية أساليب العلاج غير الطبية ، يمكن أن يتحقق الشفاء دون الحاجة إلى استخدام الأدوية بما فيها من تأثيرات جانبية كبيرة على جهاز المناعة وبقية الوظائف الفسيولوجية ، بالمناسبة هذه المعارف السيكولوجية العميقة ، كانت تعد في السابق من علوم السحر أو التواصل مع القوى الخارجية الخفية ، وكان ممارسها إما أن يعد شيطاناً أو قديساً ولا منزلة بين المنزلتين ، ولكنها في واقع الحال علوم طبيعية وقدرات منطقية وقابلة للتفسير على ضوء النهضة العلمية الجبارة التي حصلت في علم النفس منذ خمسينات القرن الماضي .
بمعنى آخر ما نفعله أو نقوله هو بعضٌ من ممارسات علمية محترمة وتمارس في أرقى معاهد البحث العلمي وقد غدت لها معاهد تدريس خاصةٍ منتشرة في طول العالم الغربي وعرضه .

الفصل الثالث : تأثير التصورات الذهنية في إنتاج السلوكيات المختلفة

الحقيقة أن وراء سلوكياتنا المختلفة وردود أفعالنا ، عاملٌ اساسي حاسم ألا وهو
الحالة العصب -فسيولوجية التي نكون عليها في تلك اللحظة التي نقوم فيها بفعل أو رد فعل ، كائناً ما كان نوع وحجم هذا الفعل أو ذاك الرد فعل .
ما هي الحالة العصب -فسيولوجية ؟
هي محصلة أوضاعنا السيكولوجية ، الشعورية ، الذهنية والجسدية أيضاً ، بمعنى كيف هي حالتنا النفسية في هذه اللحظة ، ما هي المشاعر التي تتدفق في الداخل ، ما هي الأفكار التي نفكرها في هذه اللحظة ، كيف هو وضعنا الجسدي ، هل نحن أصحاء ، مرضى ...الخ .
هذه المحصلة المركبة المعقدة للغاية ، كيف تتشكل في الأساس ؟ وما هي المحاور الرئيسية التي تشكل مادتها الاصلية ؟
إنها ببساطة منظومة التصورات الذهنية ، ما نحمل من تصورات في هذه اللحظة أو تلك عن أنفسنا وعن العالم والآخرين وحركة الحياة ...!
حسناً ...لننسى إذن حالتنا العصبية - الفسيولوجية العامة في هذه اللحظة أو تلك ولنركز الإنتباه على التصورات ، لأنها هي العامل الأساس الحاسم في خلق حالتنا هذه .
طبعاً لا أريد أن أبسط الأمر بحيث أقصره على التصورات حسب ، لكن أقول أن التصورات هي العامل الأول ، أما الثاني فهو العامل الفسيولوجي ذاته ، ولو تسنى لي أن أسيطر على العامل الفسيولوجي لحصلت على ذات النتيجة ، أي لأمكن لي أن أنتج حالة عصب -فسيولوجية إيجابية
لكن مبحثنا هنا هو عن التصورات ، أي الجانب العقلي او العصبي من ثنائية الأعصاب والفسيولوجيا .

ما هو التصور ؟

عملية التصور هي عملية ذهنية تتحقق في الدماغ باستمرار وينتج عنها هذه الصور التي يحفل بها الذهن دوماً وتكون إما بشكل صورة الفبائية (كلمات) أوفيدوية (صور متحركة أو ساكنة) أو حتى روائح أو نكهات أو أحاسيس ملموسة ذات وزن وكثافة ذهنية متخيلة .

وتلك الصور تنتج مشاعر وأحاسيس إيجابية أو سلبية ، وتلك المشاعر والأحاسيس تؤدي بدورها إلى سلوك معين ، يتناسب غالباً مع نوع تلك المشاعر والأحاسيس التي هي بدورها مماثلة غالباً للصور المنتجة .

طيب من اين تأتي هذه الصور ؟ ولماذا تكون بهذا الشكل أو ذاك ، بمعنى سلبية أو إيجابية ؟

الصور في الحقيقة انطباعات حسية منعكسة من أدوات الحس المختلفة ، السمع - البصر - اللمس - الشم - التذوق - أو صور حدسية (من الحاسة السادسة) .

في الغالب تلعب الحواس الأولى والثانية والثالثة الدور الأكبر في إعادة إنتاج الصورة الذهنية ، لأن لديها القدرة الأكبر على أن تستقر في الذهن بعمق ثم تعود لتنعكس مجدداً (ولو بعد حين) بشكل صورة ذهنية متجددة مؤلمة أو مفرحة .

مشهدٌ ما نعيشه أو نراه أو نسمعه أو نلمسه ، ينعكس على الدماغ بهذه الدرجة أو تلك من القوة ، ليعود فيخلق صورة متكررة من ذات المشاعر التي عشناها لحظة حدوث الحدث ، مفرحة كانت أو محزنة ، بالنتيجة وكما في المرة الأولى إذ قمنا برد فعل شعوري داخلي (استياء أو حزن أو فرح) ومن ثم رد فعل سلوكي من قبيل (إمساك يد المقابل أو الطبطبة على كتفه أو احتضانه تعبيراً عن شعور الرضا والسعادة ، أو العكس أن نمد اليد إلى حجر لضرب المقابل أو أن نلكمه أو على الأقل نغادر المكان الذي عشنا فيه تجربة الإساءة) ، كذلك تصيبنا غالباً ذات المشاعر كلما تكررت الصور الإنطباعية الذهنية التي أختزنت في الدماغ ، وغالباً نقوم بذات رد الفعل (هذا إذا كان من أساء لنا أو أسعدنا موجود في المكان في لحظة تكرر الصورة الإنطباعية) .

حسناً ...هل إن هذا قدرٌ لا مفر منه ؟ أليس هناك من سبيل لعقلنة المشاعر أو السيطرة على الصور ؟

بالتأكيد ليس هذا قدرٌ لا مفر منه ، وقطعا هناك سبيل لعقلنة المشاعر وضبط تدفق الصور والسيطرة علينا وبالتالي السيطرة على السلوك المنتج ، ولولا تلك القدرة أو مجمل القدرات لوجدت الناس حتى يومنا هذا وفي كل مكان من هذا العالم لا يفعلون شيئاً إلا أن يقتلوا بعضهم البعض في متواليات الثأر الذي لا ينتهي ...!

كيف نسيطر على تدفق الصور وبالتالي المشاعر الملازمة لها ؟

مما نعرفه نحن جميعاً أن لدى أدمغتنا قدرة عجيبة على تخزين الصور الحسية ، لكن بذات الآن فإنها لا تخزن كل شيء وإلا لأصبنا بالجنون لفرط ما نختزن في أدمغتنا من صور .

يقوم الدماغ بعملية ترشيح للصور بحيث يختزنها على قدر اهتمامنا نحن ذواتنا بها ، فما لا نمنحه الاهتمام في لحظته أو ما لا نكون منتبهين له بالكامل ، لا يقوم الدماغ بتخزينه أو أنه لا يمنحه مكاناً لائقاً مناسباً ، بل غالباً ما يدسه في زوايا معتمة وعميقة من طبقاته ، بحيث قد يظهر مجدداً إلى السطح في زمن بعيد قادم ، العامل الحاسم في تخزين الصورة هو أهميتها بالنسبة لنا ، وهذه الأهمية يمنحها إياها الوعي أو الانتباه ، وهذا الانتباه يتجلى بحجم الكثافة الحسية التي نوليها نحن للصورة وكم الحواس ورهافتها لحظة تسجيل الصورة ، فمثلاً لو أنك شاهدت على سبيل المثال منظراً جميلاً أو وجهاً حسناً ، وأشتركت في لحظة المشاهدة عدة حواس كالبصر والشم والسمع وربما اللمس ، هنا ترسخت الصورة في ذهنك بقوة ولدرجة لا يمكن أن تنسى أو تضمحل بعد عام أو أثنين أو عشرة ، لكن كلما قلّ عدد الحواس المشتركة في تسجيل الانطباع ، قلّ بالتأكيد وضوح الصورة في الذهن ، وبالتالي فإن من

اليسير إقصائها وبشكل أوتوماتيكي ، لأن الشعور المنتج لحظة رؤية المشهد يعتمد على كثافة الحواس المشتركة في تحسسه وتسجيله .

طيب ... ما علاقة هذا بضبط الصور ومنع تدفقها أو تقليل فترات تواردها أو تحطيم بنيتها الشعورية المرافقة ؟

ببساطة ... بإعتماد ذات الآلية التي ترسخت فيها الصور ، يمكن أن ننزع الصور من الذهن أو نضبط إيقاعها ...!

كيف ...؟

حسناً ...أنت تعاني مثلاً منذ شهر أو شهرين أو عام ربما من شعور بالمرارة لخسارة خسرتها ، ولتكن صفقة تجارية أو شهادة دراسية لم تنجح في نيلها أو ربما حبيب تخلى عنك وتوجه صوب آخر لديه حسب ظنه (أو وهمه) ما ليس لديك ...!

معاناتك هذه قاسية ، تتمثل في توارد ذات الصور لعشرات المشاهد السلبية التي تعكس بالألوان وبالكلمات وأقوال الآخرين و.....و....الخ ، تعكس حجم هزيمتك أو خسارتك .

تلجأ إلى الخمر أو السجائر أو تندلق في حب هذا أو ذاك أو ربما تمارس أنشطة هروبية عديدة أخرى لنسيان الهزيمة وتخفيف المرارة ، ولكنك لا تستطيع لأن الصور لا تكف عن الورود إلى ذهنك في تدفق مستمر .

ما العمل ...؟

العمل هو أن لا تهرب من الصورة ، بل تقبلها ....تقبل تدفق الصور ، ثم اعمد إلى التلاعب بها ، لا تبالي بمادتها (محتوى الصورة) بل اهتم بتركيبة الصورة ، شكل الصورة العامة ، حجم الأضاءة وقوى الصوت وملمس جسم الصورة وإطارها ، هنا تستطيع أن تنسف الصورة من الأساس ، دون أن تلمس بارودها الداخلي ، الصورة الذهنية -وخصوصاً السلبية منها- هي تماماً مثل كيس القمامة ، فهل من المجدي أن نفتح الكيس ونمد أيدينا لنتلمس هذا الموجود فيه ..؟!

قطعاً لا ، وإلا ما الجدوى من تلويث أصابعنا بالعظام وبقايا الطعام ، بل وربما أشياء أخرى أكثر قذارة من كل هذا ؟

حسناً ...قلنا تقبل الصورة كما هي مبدئيا ، بكل ضجيج الأصوات في المشهد ، وبكل وهج الألوان وحرارة أجساد أبطال الصورة ونكهات الأطعمة والروائح في هذا المشهد أو ذاك (ربما نكهة العطر الذي كانت تستعمله الحبيبة الخائنة أو ألوان ثوبها ...الخ) .

ثم قم بالتلاعب كما أسلفنا بالمشهد الحسي الذهني الذي أمامك ؟

كيف ..

أولاً : قم بتصغير الصورة الذهنية تدريجياً وبشكل عمدي (بقوة الإرادة) وكلما وردت مجدداً ...قم بتصغيرها تدريجياً لغاية ما تراها وهي تختفي في أفق الذهن .

ثانياً : قم بإكساءها بأثواب شاحبة اللون ، مثلاً صورة الحبيبة الخائنة وهي ترتدي ثوب أحمر على سبيل المثال ، قم بإكسائها ذهنيا ثوباً أسود أو رمادي ، مشهد الغرفة مثلاً أو قاعة الدرس التي فشلت في نيل شهادتك منها ، قم بإكساء جدرانها باللون الأسود ، ثم قم بتصغيرها حتى تغدو وكأنها بحجم علبة الكبريت .

ثالثاً : أطفيء الإنارة في الصورة ...لا تترك لها أي إنارة ، عتمها بالكامل وبشكل متعمد ، بحيث كلما وردت الصورة مجدداً ، وجدتك تلقائياً تصغرها وتزيح منها الألوان ثم تعتمها تماماً ، مجمل هذا يؤدي إلى أن المشاعر المرافقة للصورة تبدأ بالإنكماش وتتحول إلى مشاعر محايدة ، وبهذا تدنو من ضفاف النسيان والشفاء من المرارة والحزن والشعور بالخسارة .

رابعاً : افعل ذات الشيء مع الأصوات التي ترد في الصورة الذهنية ، لنفترض مثلاً أن كلمات شخص ما في المشهد تأتيك غاضبة قاسية جداً بنبرة حادة ، فتفعل فعلها في مشاعرك إذ يفيض فيك الشعور بالغضب والرغبة بالثأر وأنت تسترجع كلمات هذا الآخر ، طيب ماذا لو أنك كتمت الصوت تماماً كما تفعل مع جهاز التسجيل أو التلفاز لديك ، تخيل أنك تستطيع أن توقف الصوت ، بينما أنت ترى الصورة وتسمع صوت الآخر ، أنظر لنفسك وأنت تنهض من مقعدك في صالة العرض لتوقف الصوت ثم تعود وتجلس ، تصور هذا ، أؤمن به ، قل لنفسك هذه مجرد صور لا سلطة لها علي ولا وجود لها على الأرض الآن ، أنا حر في أن ألعب بها كما

أشاء ، لماذا أسمح لها أن تسيطر علي ، دع المشهد يجري بحرية ، لا بأس لا تمنعه من التدفق ، إنما ألعب به بأن تخفض الصوت أو توقفه بالكامل ، انظر للآخر وهو يشتمك مثلاً وفمه يتدفق بالكلمات ولكن بلا صوت .. استمتع بهذا المنظر ، استمتع بعدوك مثلاً وهو يصرخ ولا صوت يخرج من فمه .

أو العب بصوت الآخر بشكل ساخر ، مثلاً أن تعطيه صوت أنثوي إن كان ذكراً أو صوت ذكوري إن كانت أنثى ، ودعه يصرخ بهذا الصوت الجديد الأنثوي أو الذكري ، أو قم بتغيير نغمة الصوت أو إيقاعه كأن تجعله مثلاً يشتمك بذات الكلمات إنما برقة ومع إبتسامة لا تناسب حرارة الموقف ، واترك لنفسك فرصة السخرية من هذه الشتائم التي تتدفق بصوت رقيق وموسيقي ، جميع هذا سيفعل فعله في مشاعرك إذ سيطفئ نار الغضب او الشعور بالمرارة .

ذات الأمر مع بقية الحواس ، حاسة الشم أو اللمس أو غيرها .

طبعاً هناك ما لا يعد من الإجراءات والحيل الذكية التي بمقدورنا أن نفعلها مع حواسنا ومشاعرنا الحسية ، مما يضعف من تأثيرها أو يقضي عليها بالكامل وفي فترة لا تتجاوز الثواني ، بدلاً من أن نظل نعاني لأيام أو أشهر او سنين ربما .

مثلاً ... يمكنك أن تسخر من الصورة التي تظهر أمامك ، فمثلاً تضع لعدوك أو منافسك قرون على رأسه وتتركه يشتم ويشتم ويلعن وهو غير منتبه إلى تلك القرون التي وضعتها على رأسه ، أو بإمكانك مثلاً أن تتخيل تلك الحبيبة التي خذلتك وهي تمشي مع حبيبها الجديد دون أن تكون منتبهه إلى هذا الذيل الخارج من مؤخرتها ، استمتع بالمشهد لوحدك وتلاعب فيه كما تشاء وبتنويعات عديدة جداً ، حتى تنطفيء بالكامل مشاعر الخوف أو الغيرة أو الكراهية أو المرارة .

حذار عزيزي القاريء من مشاعر الانتقام لأنها مؤذية لك أنت ذاتك ، لذلك نصحت في هذا الباب باعتماد السخرية مثلاً لأنها أهون من الكراهية الحقيقية الجادة لأن تلك ستنعكس عليك أنت ذاتك وستفسد حياتك القادمة .

حسناً ...قلنا تصغير الصورة ، إطفاء الإنارة ، إيقاف الصوت ، تحويل المشهد إلى الأبيض والأسود وأخيراً السخرية من الصورة ، بحيث يتحول المشهد من تراجيدي أو درامي إلى كوميدي ، جميع هذه الطرق هي أدواتك أنت أيها المخرج المبدع لشريطه السينمائي الشخصي .

طيب ماذا بشأن المشهد الإيجابي الذي نريد له أن يعيش زمناً أطول ؟

لا أشك في أنك عزيزي القاريء تعرف الجواب ولا أظنني ملزم بالتكرار الملل ، ستفعل العكس ...أليس كذلك ..؟

نعم ستفعل العكس ، ستعيد إنتاج المشهد الحسي وإغناءه بإشراك الحواس المتخيلة ، بمعنى أن تتخيل تفاصيل جديدة للمشهد لم تكن موجودة فيه ذاته ، ستشرك حواسك بقوة الخيال في عملية تحسس المشهد ، لا بأس بأن تذهب إلى المكان الذي حصل فيه المشهد ذاته لتعيد إنتاجه واقعياً في الأستديو ذاته الذي حصل فيه ، لا بأس أيضاً في أن تمنحه إنارة أكبر في خيالك ، تمنحه ألوان أكثر بهجة ، ترفع من درجة الصوت أو تغير النبرة التي ورد فيها الصوت ذاته ، بشكل عام تعيد إنتاج الفلم الحقيقي أو الحدث الحقيقي بنسخة جديدة أكثر جمالا من الحقيقية ذاتها ، بالنتيجة ستزداد قوة لمعان وكثافة حضور المشهد في خيالك فينعكس بالتالي على مشاعرك ذاتها ، إذ سينتج مشاعر إيجابية بناءة تهبك السعادة والقوة والثقة والحب لذاتك وللحياة عامة ، وبالنتيجة سيظهر منك سلوكاً إيجابياً يحقق لك النجاح والتفوق والسعادة والتقدم الحقيقي .

بذات الآن فإن التغيير الذي يصيب الجانب العصبي فينا ، يلعب دوراً كبيراً في تغيير الجانب الفسيولوجي ، فتكتمل بالتالي العافية العصب - فسيولوجية ، أو العكس أي تتدهور حسب نمط التغيير العصبي ، فمثلاً إذا نجحنا في السيطرة على التصورات السلبية وقمنا بعملية القلب (قلب الصورة إلى صورة ساخرة مثلاً) أو تخفيض درجة ترددها ، انعكس هذا بدوره على فسيولوجيا الجسم فتحسنت صحتنا وزاد نشاطنا وتحسن تدفق الهرمونات الإيجابية وأنتظمت دقات القلب وبالنتيجة أمكن لنا أن ننتج سلوكاً متزناً إيجابياً خلاقاً ، والعكس صحيح ....!

ذات الأمر يمكن أن نفعله مع الفسيولوجيا ، إذ لو أمكن لنا أن نضبط إيقاع الجسم أمكن لنا أن نغير التصورات وهذا موضوع آخر يمكن أن أتركه لمقال آخر ، إنما يكفينا الآن أننا استعرضنا الجانب العصبي وكيف يمكن أن نتحكم بالعقل ونتلاعب بالصور .
حسناً .... هل تظن أن هذا الذي أقترحته صعب المنال ؟
في الواقع ... يمكن أن يكون صعباً في البداية ، وبالذات لحظة الحدث أو في ساعته الأولى من قبيل حدوث فاجعة أو خيبة فجائية كبيرة غير متوقعة ، هذا صحيح ولا بأس في ذلك ، لكن بعد ساعة مثلاً من حدوث الحدث ، ماذا لو بادرنا إلى تلك التقنيات الذكية ...؟
ما نحتاجه هو أولاً وثانياً وثالثاً أن نؤمن بأن هذا الذي نقوله هنا صحيح ، بل صحيح جداً ، أؤمن بهذا ، أؤمن بأن السلوك هو نتاج المنظومة الفسيو-عصبية في هذه اللحظة أو تلك ، أؤمن أنك تعيس أو سعيد لأن لديك صور مأساوية أو مفرحة تدور بإلحاح في ذهنك ، أؤمن بإنك أن سيطرت على تلك الصور أمكن لك أن تنال الحالة النفسية التي ترغبها وبالتالي أمكن لك أن تسلك السلوك الإيجابي الذي يمكن أن يوصلك إلى شيء ما ، أتعرف لماذا يستطيع فقراء الهنود أن يمشون على النار أو يدخلون السيخ المحمي في أفواههم ...؟
إنهم يمارسون هذا الشيء الذي نقوله هنا ، إنهم يمتلكون تصورات لا نملكها نحن عن النار أو الألم أو الحرارة ، وهذه التصورات الغريبة هي التي تؤثر في فسيولوجيا الجسم فلا ينفعل للنار أو الألم .
طبعاً لا نأمل أن نقفز إلى هذا المستوى في مثل هذه العجالة ، ولكن يكفينا ما يفيدنا الآن وهو أن نغير كثافة الصور اليومية البشعة لكي ما يتسنى لنا أن نسلك سلوكاً يمكن أن يصل بنا إلى مستوى من العيش يتجاوز حدود قفص كلب بافلوف أو فئران المختبرات

الفصل الرابع : التفكير الإيجابي ودوره في تطوير الشخصية

يهدف هذا الفصل إلى غرض واحد أساسي وهو أن يستحثك على أن تفكر إيجابياً وأن تنجح في تغيير السلوكيات السلبية التي أثقلت كاهلك بالمخاوف والاضطرابات وتوتر الأعصاب ، أن تغيرها إلى سلوكيات إيجابية تعينك في تطوير شخصيتك لكي ما تصل إلى هذا الإنسان الذي حلمت طويلاً بأن تكونه ، هل تظن أنني أعدك بالكثير ؟ الحقيقة أنني لا أفعل ، لأن هذه التقنيات البسيطة التي ستتمرن عليها هنا ، هي في الواقع تقنياتٌ مجربةٌ وكل الذي تحتاجه هو أن ترغب فعلاً في التغيير وتسعى جدياً له وأن لا تتكاسل أبداً في تطبيق ما يدعوك هذا الفصل لتطبيقه من تقنيات وبمنتهى الحماس والإصرار والثقة ، جميعنا ندرك ولا شك لأهمية أن يكون الواحد منا إيجابياً ، جميعنا ندرك أن من المفرح أن تكون محاطاً بأناس إيجابيين أو على مقربةٍ منهم ، لأنهم يستحثونك على التقدم والنجاح ، لأنهم متفائلون وينشرون حيث يذهبون ألقاً وطاقة إيجابية ، لأنهم ناشطون في العمل ومهرة ومندفعون بتعقل ، الإيجابيين من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء ، هم النماذج الجميلة التي تنجح في كل جهدٍ تمارسه .
هذا الفصل عزيزي القارئ ، فصل عمل وممارسة وليس قراءة فقط ، وقد بدأت أنت العمل بشروعك بالقراءة ، فتابعه خطوة بخطوة ومارس تمارينه في حينها بلا تردد .
حسناً ... لن نستغرق بالكلام فننسى ما هو أهم وهو العمل ، إليك أدناه ستة تمارين بسيطة للغاية ، لن تبذل فيها أدنى جهد فسيولوجي ، ويمكن أن تمارسها وأنت مستلق على سريرك أو جالس على كرسيك ، لا تستهن بها ، فسترى نتائجها الجميلة لاحقاً :

تمرين رقم واحد :

خصص من وقتك خمس دقائق لتدوين كل النجاحات التي حققتها في حياتك .

نعني هنا مع كلمة نجاح ، كل ما تراه أنت نجاحاً ، كل شيء حققته بكفاءة وأثمر سعادةٍ وثقة وإحساس بالقيمة الذاتية .

تجربة حب ناجحة ، مال كسبته ، عمل طيب فعلته لغيرك وحقق لك السعادة ، وظيفة جيدة نلتها ، شهادة دراسية حصلت عليها ، لوحة جميلة رسمتها وأسعدتك وأسعدت الآخرين ، مهنة جديدة تعلمتها ، هواية جديدة حققت فيها تقدم ، المهم أن يكون شيئا أسعدك وأسعد الآخرين أو بعضهم ومنحك مشاعر إيجابية عن نفسك ، بالتأكيد هناك مئات النجاحات التي حققتها في حياتك وبالتالي فليس صعباً عليك أن تدون ثلاثة أو خمسة منها في ظرف خمس دقائق ، ثم.. أنت حر في تحديد ما تراه نجاحاً لأن المسألة تعنيك أنت بالذات ، وما تشعر بأنه نجاح في نظرك فهو النجاح الحق .

حسناً ، توقف عن القراءة ومارس هذا التمرين ، فإن وجدته صعباً فأعد القراءة ثانية ، ثم حاول أن تنفذ التمرين ، فإن لم تجد أنك قادر على تنفيذ التمرين ، فأستمر بالقراءة حتى تصل التمرين الثاني ، هناك الكثيرون منا من يفشلون في هذا التمرين البسيط لأن كلمة نجاح تثير لديهم التردد والحساسية ، خصوصاً أولئك الذين هم من النوع الذي لا يرى في نفسه أنه إنسان ناجح ، مهما فعل من نجاحات حقيقية كبيرة ، وهذا مؤسف للغاية ، فنحن نتوهم للأسف أن النجاح يرتبط بتحطيم الأرقام القياسية فقط ، أو الوصول إلى القمة في هذا الميدان أو ذاك ، وهذا خطأ ، لأن أي لحظة سعادة هو نجاح كبير ، وكما أكدنا في التمرين في شطره الأخير ، أنت وحدك من يحدد معنى كلمة نجاح .

لماذا قلنا هذا ..؟

لأننا للأسف نعتمد على معايير الآخرين وتقييماتهم لنجاحنا وهذا خطأ كبير ، لأن الآخرين لهم ظروفهم وأنماط تفكيرهم ومصالحهم وقناعاتهم وبالتالي فهم كمجموع لا يمكن أن يعطوا تقييماً سليماً لما يمكن أن يكون نجاحاً أو فشلاً فما يراه هذا نجاحاً قد يراه آخر فشل ، وإذن فعلينا أن نتحرر من تقييمات الآخرين إذا أردنا فعلاً أن ننال الثقة بالنفس .

تذكر أن محيطك يمكن أن يكون هو من يعيقك عن التقدم والنجاح ، وإنك إذا أحطت نفسك بأناس إيجابيين فستشع حياتك وتحفل بالنجاح والتقدم ، ولهذا تمعن جيداً في من هو حولك ومن يحيط بك ومن يشاركك بيتك وسريرك وعملك وسفرك ، أهم إيجابيون أم سلبيون فإن كانوا إيجابيين أعتمد على تقييماتهم لأنها قطعاً ستكون مشجعة أما السلبيون المتجهمون دوماً والذين لا يتحدثون إلا عن المصائب والإحباطات ، فمثل هؤلاء حبذا لو تخلصت منهم أو على الأقل حررت نفسك من تقييماتهم واكتفيت بتقييمك أنت ذاتك لنجاحاتك .بالمناسبة ، هناك الكثير من المشتركين في الدورات الدراسية التي أديرها ، كانوا يجيبون على هذا التمرين السابق (تدوين النجاحات) بذكر النجاحات التالية :

ولادة طفل جديد لهم ، الزواج ، تخفيض الوزن بضع كيلو غرامات ، نيل درجة ممتازة في أحد الامتحانات المدرسية ، دخول أحد الأبناء إلى الكلية ، التوقف عن التدخين ، التخلص من صديق سلبي ، الترقي في الوظيفة ، نيل زيادة في الراتب ، تعلم مهنة جديدة ...الخ ...الخ .

رغم إنها أو بعضها تبدو نجاحات بسيطة ، ولكنهم كانوا يدونونها بحماس وكانت عيونهم تشرق بالسعادة وكأنهم نالوا ميدالية في الألعاب الأولمبية ، وهذا ما أتمناه منك عزيزي أنت ، أن تقيم نجاحك وتفرح به مهما كان بسيطاً ، لأن ثقتك بنفسك تعتمد على هذا التقييم وتلك البهجة بهذا النجاح ، ولأن النجاح الصغير يمكن أن يتحول إلى نجاحاً كبيراً إذا ما فرحنا به وأكدناه لأنفسنا وتابعنا مشواره بلا تردد .

حسناً ... هل دونت نجاحاتك الآن ...إن لم تكن قد فعلت لحد الآن فأفعلها قبل أن تنتقل إلى التمرين الثاني .

التمرين الثاني :

دون الآن وفي خمس دقائق ، كل الصفات الإيجابية التي لديك .

وكما قلنا في التمرين السابق نؤكد هنا ، أنت وحدك من يقيم أو يعرف معنى الصفة الإيجابية ، لأن رأي الناس متباين ولأن القيم نسبية مثل أي شيء آخر في هذه الحياة ، ،لأن الناس ينظرون للقيم المختلفة من زوايا مختلفة وتعتمد في الغالب على نمط التفكير الذي يعتمدونه ، فالإنسان السلبي له تقييم سلبي عن القيم ويشكك في كل القيم الإيجابية أما الإنسان الإيجابي فهو مُستقبلْ جيد للقيم الإيجابية وكموقفه من النجاح فهو يعتبر أي خصلة إيجابية ولو ثانوية ، يعتبرها قيمة عظمى وبالتالي فلا تتأثر بالناس السلبيين وتقييماتهم للقيم والأخلاق بل أعتمد على نفسك أولاً ثم على الناس الإيجابيين الذين ينظرون للنصف الملئان من الكأس ويتجاهلون النصف الفارغ .

دون ما لا يقل عن ثلاثة قيم أو خصال إيجابية تؤمن أنها موجودة لديك وأنك تمارسها باستمرار .

طبعاً من الأفضل أن تدون كل ما تذكر من إيجابيات وكلما زاد العدد كلما كان التقدم أسرع ، لأن قيمك الإيجابية هي سلاحك للتقدم ، إذا ما وضعت إستراتيجيات تتطابق مع تلك القيم .

طيب ... هل دونت عزيزي القارئ ..؟

إذا كنت قد نجحت في ذلك فسننتقل إلى التمرين الثالث .

التمرين الثالث :

حسناً ...دون الآن كل ما يخيفك ، حاول أن تفعل ذلك في خمس دقائق فقط .

قد يكونون بشراً ممن هم حولك ، مديرك ، زميل من الزملاء ، واحد من أفراد أسرتك ، شخص غريب يهددك أو يثير العواصف حولك ، دون أسمه بالكامل .

قد يكون ما يخيفك ، حيوانٌ ما ، ركوب الطائرة ، ظاهرة من ظواهر الطبيعة ، المرتفعات ، الحديث أمام مجموعة من الناس في الحفلات أو الندوات ، الظهور أمام التلفاز أو على الهواء في برنامج ما ، الأماكن الضيقة ، الظلمة ، الغرباء ممن لم ترهم سابقاً ، حضور الحفلات ، السفر للأماكن الجديدة الغريبة ، التحدث بلغة جديدة لم تتقنها بعد ، دون كل ما يخيفك أو يفزعك أو يسبب لك القلق .

هل انتهيت عزيزي القارئ من هذا التمرين أيضاً ، عظيم ...طيب لننتقل إلى التمرين الرابع .

التمرين الرابع :

خصص خمس دقائق أيضاً لتدوين سلبياتك أو صفاتك السلبية .

كن أميناً مع نفسك ، فأنت وحدك هنا أمام الورق والمسألة مهمة جداً لإصلاح مسيرتك وتطوير شخصيتك ، ليس من المعيب أن تكون لدينا سلبيات ، إنما المعيب أن تستمر هذه السلبيات في السيطرة على سلوكنا وإظهارنا بالمظهر السلبي الضعيف الذي لا يحقق لنا أي نجاح وأي سعادة ، من المهم أن نكون أمناء مع أنفسنا لأن في هذا شفائنا وتقدمنا ونجاحنا .

طبعاً أنت وحدك من يستطيع أن يعتبر هذه القيمة أو هذه الخصلة سلبية أو إيجابية وليس الآخرين

يمكن أن يكون كثرة الكلام خصلة سلبية في نظرك ، يمكن أن تكون مصغياً سيئاً للآخرين ، أن تكون حسوداً ، أن تكون كثير النقد للناس ، شكوكاً ، خجولاً ، متردداً ...الخ .

حسناً ... هل انتهيت من هذا التمرين ...طيب ...لننتقل للتمرين الخامس ...!!

التمرين الخامس :

خصص من وقتك الآن خمس دقائق لتدوين نوع الكفاءات أو الخبرات التي تود أن تنالها .

فكر أيضاً بتلك الكفاءات التي تود أن تنالها ولكنك تخاف من ممارستها ، كالسباحة مثلاً أو تعلم الرقص أو الطيران ...الخ .

حسناً ...دون كل ما تود أن تتعلمه ، كائناً ما كان ، شريطة أن تكون فعلاً ميالاً لتعلمه ولديك رغبة داخلية .

(العزف – طبقات وأنواع الأصوات – الرمي الغريزي – الثقافة العلمية والأدبية والفلسفية)

التمرين السادس :

خصص الآن خمس دقائق لتدوين رغباتك الداخلية ، كل الرغبات التي تعتلج في نفسك في الداخل وتتمناها بقوة ، سواء كانت ماديةٍ أو روحية ، لا تتقيد بإمكاناتك المادية الحقيقية الموجودة في يدك الآن ، ولا تضيق على نفسك بسبب قيمك الأخلاقية أو المعايير الأخلاقية العامة في مجتمعك ، لا تعنى بأي شيء وأنت تدون رغباتك ، فأنت وحدك وتكتب لنفسك ومع نفسك ومن الضروري أن تكون صريحاً وأميناً مع نفسك ، لأننا نريد منك أن تعنزف على الورق بكل ما يدور في داخلك ، دون أن يعني هذا أنك تلزم نفسك بتحقيق هذه الرغبة أو تلك ، لا... المطلوب أن تدونها وهذا هو كل ما نريد ، إنما من الضروري أن تخفي ما تدون عن الآخرون ، لأن ما تكتب هو مكاشفة ذاتية صريحة للغاية ولا ينبغي أن يتعرف عليها حتى أقرب الناس إليك .

إذا أخذت الرغبات مكانها على الورق فإن هذه هي الخطوة الأولى للتحقق ، عندما تكون قد انتهيت من هذه التمارين الستة ، فإن الجزء الأصعب من هذا الفصل الدراسي الهادف إلى تغيير الشخصية وتحويلها من السلب إلى الإيجاب ، يكون قد أُنجز .

الفصل الخامس : تأثير الحب على العمر

بمقدورك الحفاظ على شبابٍ دائم من خلال الحب . الحب هو جوهر الحياة ، لأنه ضروريٌ للبشر كالماء والهواء ، وبغير ماء أو هواء ، ليس بمقدورنا أن نعيش ، الحب ليس ظاهرة نفسية فقط ، لا بل إنه يؤثر بقوة في التركيب البيولوجي للإنسان ، فكل الحيوانات اللبونة ، من الأرانب صعوداً لقردة الشمبانزي ، تواجه متاعب حادة في النمو إذا لم تنل حب الأم ، بالرغم من أننا غير معتادين على النظر إلى الحب من منظورٍ علميْ ، فإن البحوث العلمية الحديثة ، أوضحت بجلاء أن الحب له تأثير كبير وحيوي على التركيب الفسيولوجي .

البحوث العلمية أوضحت أن جهاز المناعة في الجسم يقوى بشكل كبير في حالة إبداء التعاطف والمشاركة الشعورية مع الآخرين . Daived Mc Clland والذي يعمل كأستاذ وباحث في جامعة (هارفرد) ، اكتشف ظاهرة لدى طلاب الكلية ، وهي ازدياد إنتاج المواد المضادة في اللعاب حين يرون فلماً للأم تيريسا وهي تعتني بطفل ، بذات الآن ينخفض إنتاج تلك المواد حين يرون مشاهد حربية في الفلم ، كذلك فقد علمتنا بحوث الدكتور Daived Spiegels في جامعة (ستانفورد) ، أن النساء اللواتي يعانين من انتشار السرطان ، واللواتي يشاركن في أنشطة الرعاية الاجتماعية للمرضى والأطفال ، يتمكنَّ من العيش ضعف أعمار رفيقاتهن المريضات ممن لا يشاركن في مثل تلك الأنشطة ، كما ونعرف جميعاً أن الرجال ممن واجهوا نوبات قلبية ، وكانت لديهم قناعة أن زوجاتهم يحببنهم ، فإنهم يتعافون بوقت أبكر ، بل ولوحظ أن اتصال تلفوني من الممرضة العاملة في عيادة أمراض القلب ، خصوصاً إذا كانت من النوع الطيب ذو القلب المليء بالحنان والعاطفة الصادقة ، يمكن أن يضاعف عمر مريض القلب إلى

الضعف ، وكذلك الأمر في الحيوانات ، فقد لوحظ أن الرعاية والحنان على ما في البيت من حيوانات يؤدي إلى أن تنخفض نسبة حدوث الأمراض وإن حدثت فإن الشفاء يكون أيسر في ظل الرعاية وإظهار الحب للحيوان .

في بحثٍ ممتع في جامعة ولاية أوهايو Ohio State University ، أعطي لمجموعتين من الأرانب ، غذاء بكمية كبيرة من الكوليسترول . المجموعة الأولى تلقت عناية وحنان فائق من قبل أناسٌ مهتمون ومحبون للحيوانات ، المجموعة الثانية تركت لوحدها لتعنى بنفسها ، عندما انتهى الاختبار ، تبين أن المجموعة التي تلقت رعاية وحنان ، لم يكن كامل الدسم المتخلف في أوعيتها الدموية أكثر من عشرة بالمائة ، قياساً إلى الكمية التي تخلفت في الأوعية الدموية للحيوانات التي حرمت من الحنان والرعاية ، في الحقيقة مجمل هذه النتائج ، لا تفاجئنا بقوة ، لأننا جميعا خبرنا حجم الحيوية والفتوة والجمال والثقة التي نشعرها في أنفسنا ، حينما نؤمن أننا محبوبون وأن هناك من يعنى ويهتم بنا ، كذلك فليس فينا من لم يعش هذا المزيج من الخوف والوحدة واليأس والكآبة ، حينما نكون منفصلين عن الآخرين ومحرومين من الحب والحنان ، وقد أظهرت البحوث أيضاً أن أولئك الذين يعانون من النقص في الحب والحنان ، تتغير كيمياءُ المخ عندهم ، وهذا ما ينعكس بالتالي على كل خلية من خلايا أجسامهم ، وتلك المتغيرات تزيد من خطورة الإصابة بأمراضٍ عديدة بينها السرطان ، متاعب القلب ، بعكسه فإن الإحساس بالحب والحنان يؤدي إلى متغيرات إيجابية في كيمياء المخ ، تنعكس لاحقاً على كل أعضاء الجسم بمزيدٍ من الحيوية والحماس والإحساس بمعنى وأهمية أن تكون حياً ، فإذن الحب قادر على تغيير التركيب العضوي للجسم ، وبالتالي قادر على تخفيض عمرك البيولوجي وبقوة .

فما هو الحب يا ترى ...؟

حيث أننا عرفنا أن الحب يؤثر بل ويغير فيسيولوجيا الكائن الإنساني باتجاه صحةٍ أفضل وحيويةٍ أكبر ، فإن الوقت مناسبٌ إذن لطرح السؤال القديم المتجدد : ما هو الحب ؟ .

حاول الشعراء والفلاسفة وفي كل الأزمان ، وبما أوتوا من مواهب ، أن يجدوا سرّ الحب ، وكان لكلٍ منهم رأيه وبقي الحب عصياً على التفسير ، هذين الحرفين ، وفي كل لغةٍ من لغات العالم ، لم يعفيا أحداً من التأثر بهما ، وما من كلمةٍ في كل معاجم اللغة ، من ليس هناك ولا حتى فرداً واحداً ، لا يحمل لها عاطفة خاصة ، ويراها تعنيه ويتذوقها بلهفة ألا وهي كلمة ... حب ...!

إنها تعني كل واحد منّا بشكل شخصي ، وكل واحدٍ منّا يحمل آثارها وبصماتها في قلبه وعقله ، ذكريات ورغبات وشغف وألق .

يرى الكثيرون منّا ، أن الحب ما هو إلا شعورٌ أو عاطفة متلفة للفكر والجسم ، وهذا حكمٌ ظالم ، لأن العكس هو الصحيح لأن الحب حالة تسامي في الوعي إلى مستوى راقٍ ينجم عنه رقيٌ في الخيارات وتغيير كبير في المفاهيم والأفكار .

عندما تحب ، تختفي كل أنواع التوتر والقلق والخوف وتغدو إنساناً أكثر انفتاحا على الحياة وتجاربها ، بحيث يمكن لوعيك أن يغتني ، وكما أنك تغدو شفافاً حساساً ، فإنك بذات الآن تصبح أقوى من حجمك وكفاءتك وقوتك الحقيقية ، حتى لتبدو أحياناً وكأنك عصيٌ على الهزيمة .

في ظلال الحب تلدُ إنساناً جديداً ، ممتلئ بالسعادة والرضا والحماس . الحب يفضي بكٍ إلى أن تقصي متاعبك وقلقك ، بحيث تبدو وكأنها لا تؤثر فيك مهما كانت عسيرةٌ على الحلّ أو التجاوز ، وبذات الآن يتفتح وعيك لسحر الحياة وغموضها الجميل الذي لم يعد يخيفك ، ولم تعد تكتفي من الحياة بالسلامة والأمان ، بل إن الحب يحرضك على أن تفعل أشياء كبيرة ، قوة الحب تمنحك القدرة على الدخول إلى عالم كنوزك الإبداعية والمعرفية الداخلية وكنوز الطاقة الحيوية التي كانت تستهلك عبثاً في توافه القول والرخيص من الفعل ، في كل ثقافات العالم وأساطيرها هناك حكايات حبٍ رهيب ترسخ في أعماق العقل الجمعي الباطن للشعوب المختلفة ، حتى أنه صار المهماز المحرض للأجيال لتجربة هذا الحب ومحاولة تكرار إنتاجه بذات القدر وذات المواصفات .

قيس وليلى ، روميو وجولييت ، آمور وسيكا ، راما وسيتا ، بل وسبنسر تراسي وكاترين هيبورن .

نماذج رومانتيكية لجحيم الانفصال وجنة التواصل والتوحد في الآخر ، عاشها أناس في أفياء الحب ، والحب وحده ، تلك الحكايات الخالدة هي المفاتيح التي تفتح بوابات الحب الكوني الخالد الذي يربط كل عناصر الكون ببعضها في انسجام وتوافقٍ هرموني عذب .

حبٌ فرديٌ كحب كونيٌ مركزْ :

الموروثات الروحية العظمى في كل الثقافات الإنسانية ، تدلّ على أن الوحدة هي الحقيقة العظمى لكل ما هو موجود ، الروح الوحيدة التي لم تتجزأ من قبل ، تقسم نفسها إلى ما لا يعد من المخلوقات ، لكن حين تتم التجزئة تعود تلك الأجزاء للالتقاء والتوحد ببعضها بمساعدة قوى أساسية خالدة في جواهر المفردات ، تنحو بها ثانية منحى الوحدة ، الجزيئات الذرية الصغرى تجهد في سبيل أن تتحول إلى أجزاء أكبر ، الكواكب التائهة تسعى لتكوين مجاميع شمسية ، الإنسان يسعى للتوحد مع من يحب ، جوهر الحب الخالد سعيٌ حثيث لبلوغ الروح ، وشوقٌ ملتهبٌ للتوحد مع نصفه المفقود ، الحاجة لإشباع هذا الشوق للتوحد لها في ذاكرتنا الجمعية مكاناً مركزياً ، ومع كل جهدنا والعناء الذي نبذله لغرض التوحد خارج كينونتنا الفردية ، فإننا نعرف وبوعيٍ مسبقٍ أن نبع الحب الخالص الصادق موجودٌ في جوهر ذواتنا و في أرواحنا .

وكلما زاد تواصلنا مع جوهرنا الروحي (ذاتنا العليا) كلما امتلأنا حباً وغدونا أكثر تواضعاً وتحنناً وغدت كل تصرفاتنا موسومةٌ بخاتم الحب الصادق ، والمدهش أن للطبيعة الذكية حكمتها ورحمتها فينا ، إذ... لأن القلة منّا يشعرون بتوافقٍ مباشرٍ مع أرواحهم ، لذلك كان من رحمة الطبيعة أنها منحتنا ذلك السعي المتلهف المنبثق من شوقٍ قدسي للبحث عن الحب في الخارج ، ومن ألق الحب تأتلق الروح ، فتشمخ وتزداد جمالاً وإبهاراً وقوة وشفافيةٍ وإنسانية ، وبالتالي يغدو بمقدورنا أن نؤثر في تكويننا الجسماني وأعمارنا ذاتها ، الحب الفردي يعطينا قطعةٍ صغيرة من الحب الكوني ، نتذوقها فنعرف بقية ما على مائدة الكون من أطباق الحب الشهية ، والمدهش أيضاً ، أننا ومع كل ما نشعره من عظمةٍ وقوة ونحن في صميم حالة الحب ، فإن هذا ليس بكافٍ ، إذ نشعر ومنذ لحظة الحب الأولى أننا نريد المزيد والمزيد من هذا الحب ، مزيد من القرب ، مزيد من التحولات العجيبة التي تحصل في حياتنا ، لماذا ؟ لأن نفوسنا تتوق بقوة للوحدة مع الروح ، ومتى آمنت بأن الحب والروح هما ذات الشيء ، فإنك ستنظر لاشتياقك للحب على أنه جوعٌ لمزيدٍ من الوعي ، مزيد من المشاركة ، مزيد من التواصل مع الذكاء الكوني الخالد الذي هو القوة الأصلية خلف نشوء وتطور هذا العالم واللحمة التي تشد عناصره ببعضها .

لقد صدق حكماء العصور القديمة إذ قالوا أن كل الأفعال التي تنبع من الحب هي أفعالٌ إلهية ، والأفعال الإلهية تعبير عن الروح ، ومتى تسنى لك أن تؤمن بهذا ، فإنك لا مندوحة ستحيل الإيمان إلى عمل وبالتالي ستصمم مع نفسك على أن تعتبر كل الأفعال الناتجة من الحب تعبيراً صادقاً عن الروح ، إن نظرة حنونةً مشجعةً لطفلٍ صغير ، أو نفحة نقودٍ لفقيرٍ أو عونٍ لعجوزٍ في الطريق أو مراعاتك لأبيك أو أمك في الشيخوخة ، شريطة أن يخرج الفعل من القلب لا الخوف أو الطمع ، كما والمشاركة في المؤسسات الخيرية ، ومساعدة المرضى أو المقعدين بغير ثمن ، جميع هذه أفعالٌ روحية تمنحك سعادةٍ كبيرة ، بتوسيع مداركك وإغناء وعيك بكينونتك ، كما وإنها تمنحك ثقةٍ أكبر بأخلاقك وقيمك وتوجهاتك الجادة للتسامي الروحي ، الحب يمنحنا القدرة على أن نعيش لحظة الحاضر وكأنها لحظةٍ أبديةٍ خالدةٍ لا تنتهي ، وكلما عشنا الخلود ، كلما غدونا أكثر شباباً وحيويةٍ ، وكلما تعمقنا في الاغتراف من كنوز الروح ، كلما غدونا أكثر شفافية ورقة وعاطفة وحرية ، وكان حبنا للآخر أصدق وأعمق وأقوى .

فكر بالحب ، تحدث عن الحب ، أبحث عن الحب ، صمم مع نفسك أن تعبر في كل أفعالك عن الحب ، بمثل هذا تذكّر نفسك دوماً بالكمال الذي تتشوق إليه وترجوه ،كل حكمة العصور كانت عن الحب ومن أجل الحب وبحثاً في كنوزه وحضاً للناس على الاستهداء بنوره ، لأن الحب هو هدف الحياة وحقيقتها الأزلية .

الحُب في تصوري هو الروح تمشي على الأرض ، الروح في انتفاضها وتجسمها بالقول واللمسة والتواصل بألف وألف طريقة ، الحب وإذ يتحرك من قلبٍ إلى آخر ، يفعلّ عملية بيولوجية تؤدي بدورها إلى تأخير النمو البيولوجي للجسم (استهلاك الخلايا عبر التقادم الزمني) ، وهذا قطعاً لا يتم إلا بأن يعبّر الحب عن نفسه بحرية وإلا فهو لن يفعل شيئاً ذو قيمة لكلا الحبيبين ، والتعبير يتم عبر :

• الإصغاء بغاية الانتباه للآخر .

• أن تعبّر بالكلمات والفعل عن أنك تعطي الآخر قيمة كبيرة وإنك تعتمد عليه وتؤمن به وتثق به

• الاحتضان ، لمس اليدين ، القبلة ...أي مسعى يؤكد الرغبة في التواصل ، وبحرارةٍ يغلب عليها طابع الشفافية الروحية والتسامي على الهوى الجسدي ، بل هو الشغف الروحي في التوحد مع الآخر بكل الحواس .

تلك النماذج من السلوك العاطفي تحصل تلقائياً حين تحب ، وإلا فأنظر لمن هم في حالة حبّ ، أنظر كيف يرتشفون بشغفٍ كل كلمةٍ يقولها الآخر ، يتحدثون إلى الآخر بلغة الروح ، بالشعر ، بأعذب الكلمات ، ويعبرون عن حبهم للآخر بانتقاء الرموز المادية الصغيرة وتحميلها شحنات العاطفة ، من الزهرة والبطاقة والأغنية وكل هديةٍ تعبر عن الوله والتعلق بالآخر .

سواء كنت في المرحلة الأولى من الحب أو كنت في السنة الخامسة منه فإن تلك الأساليب الثلاثة للتعبير عن الحب ، تضل نافذةٍ حيةً ، لا مناص من ممارستها .

عبِّر عن عواطفك بالقول والفعل ، تجدك تتألق وتسمو روحك ويغدو جسدك أكثر فتوةٍ وشباب ، حتى لكأن العمر توقف عن التدفق السريع مع تدفق الأيام والسنين في أجندة حصتك الحياتية التي قسمت لك .

الحب ، الجنس والروح :

الطاقة الجنسية ، هي طاقة الخلق الأكثر خطورة من كل الطاقات الإبداعية الأخرى في هذا الكون ، كل ما هو حي في هذا العالم هو ثمرة هذه الطاقة .

تعبّر هذه الطاقة الخلاقة عن نفسها لدى كل الأحياء عدا الإنسان عبر الخلق البيولوجي كوسيلة وحيدة للتعبير ، أما لدى الإنسان فإنها تعبر عن نفسها بوسائل شتى تفضي إلى الخلق المتنوع ليس للأبناء حسب ، بل ولأشياء أخرى عديدة ، الجنس لدى الإنسان يعبر عن نفسه مادياً ، شعورياً وروحياً ، لو تمعنت بحالتك النفسية ووجدت حيويةٍ في الفكر ، صفاءٍ في الروح ، شعور بالثقة العالية بالنفس ، شعور بالتأثر بالفن والانجذاب إلى الإبداع والأشياء الجميلة ، الحماس ، الاشتهاء الجنسي ، تنوع الاهتمامات ، إحساس بالنشاط التخيلي والرغبة في إبداع شيء جديد ، شفافية روحية ...الخ ، جميع هذه مؤشرات على إن الطاقة الجنسية نشطة وفي حالة فعالية .

كل تلك المظاهر للطاقة الجنسية تعبّر عن نفسها في الجسد عبر أعراض فيسيولوجية ، وحيث تكون مستثاراً فإن شعوراً أو عارضاً من حماس أو تدفق شعري أو قوة حدس أو إلهام يتملكك ليعبّر عن أسمى وأرق ما فيك ، ما يجمع كل هذه المظاهر هي أنها تحمل بصمات توسع ، استكشاف ، انطلاق في الخارج ، تحليق في فضاءات الآخرين ، رغبة في إثبات الذات على حدود الآخرين أو ضمن حدودهم ، تماماً كما يستعرض الجند قوتهم عند حدود البلد الذي يرومون غزوه ، إنها غزوٌ رفيق للآخر (حتى قبل أن يكون هناك آخرٌ محدد سلفاً ، أي معشوق محدد) تتمظهر لدى الإنسان بتعابير مهذبة وإبداعية تعكس سمو روح صاحبها ورغبته في الظهور على بوابات الآخر أو الآخرون ، بأحلى حلّة (روحية وسيكولوجية واجتماعية و..و..الخ) .

أحياناً يبلغ شعور التوسع بالمرء حداً من القوة يظهر فيه الإنسان وكأنه يذوب وجداً وشوقاً وشفافيةٍ بحكم كمّ الطاقة المنتجة في قلبه وعقله ، حاول أن تسجل لنفسك تلك الحالات من خلال استعادة بعض الذكريات القديمة أو اللحظات التي عشت فيها مثل هذه الأحوال ، أغمض عينيك وأستحضر لحظة كنت فيها في أوج توترك العاطفي وشعورك بالمعاناة والحرمان ، ربما كانت تلك اللحظة عند سماعك لأغنية ما أو قطعة موسيقية أو لوحة فنية معينة أيقظت فيك شعور الشوق والمعاناة ، تنبه لتلك المتغيرات الفسيولوجية والشعورية التي تحصل لديك في تلك اللحظة ، ربما تتغير نبرة صوتك ، تشعر برغبة بالبكاء ، تطفر دمعة من عينيك ، تشعر برغبة بفعل شيء لم تفعله من قبل ، أن تكتب شعراً أو ترسم أو تسعى لتعلم شيء جديد ، ربما فيض من القوة ينتابك وتصبح أكثر عزماً وتصميماً على تغيير حياتك ، لاحظ أيضاً هذه المعايشات المكثفة الحية التي تعيشها في يومك العادي خصوصاً بحضور

من تحب أو من تشعر بالانجذاب إليه ، لون السماء يبدو أجمل ، قطرات المطر تغدو سيمفونيات خالدة لا تبارح الذاكرة ، بل حتى البرد أو الريح تترك في نفسك في تلك اللحظة انطباعات خاصة متميزة تتسلل إلى وعيك فتجعله يبدو أكثر إشراقا وتملأك السعادة حتى ليرتعش قلبك من فرطها ، سجل في وعيك تلك اللحظات وخلّدها وأستعدها باستمرار ، تجعلك تمتلئ بذات المشاعر وذات الأحاسيس المتفجرة بالحيوية والحب والجمال والشفافية ، أياً كان نمط التربية التي تربيتها في الصغر ، فإنك لا تجرؤ على أن تنكر أن الرغبة الجنسية شيءٌ مقدس ، وما هو زائفٌ هو احتقار الجنس أو استرخاصه وابتذاله .

بل إن الجنس هو الشرارة الأولى للقرب الروحي والعاطفي الحقيقي الذي يفضي إلى التوحد مع الآخر ، إذ حيث يذوب الاثنان معاً شعورياً وفسيولوجياً ، فإنهما يرحلان بعيداً عن حدود الجسد الفردي ، وحيث يتحدان في كيانٍ واحدٍ ، ينتفي الزمن ، ينتفي التصنع والزيف ويعيشان التلقائية ، الفطرية ، الطبيعية ، براءة الأطفال في اللعب ، غياب التوتر الدفاعي والشعور العميق بالرغبة في الاستسلام الجميل ، إنه وجه الروح الحقيقي ، إذ تكون خارجة من أسر الرقابة والسيطرة والخوف والشعور بالذاتية المفرطة والانفصال التام عن الآخر *

---

* لقد أثبتت البحوث العلمية أن الشعوب التي توجد فيها حرية عاطفية ، هي الشعوب التي يوجد فيها أكبر عدد من المعمرين ، وهي التي تقل فيها الوفيات ويزداد فيها معدل العمر إلى درجة كبيرة ، بعكسه فالشعوب التي تتعامل مع الجنس والحب على أنها من المحرمات التي توجب عقاب السلطة الدنيوية وسلطة الرّب الأخروية ، هي الشعوب التي ينخفض فيها معدل العمر إلى أرقام مفجعة ،إذ يبلغ المعدل دون الستون عاماً في بعض الدول الإسلامية المتخلفة، مضافاً إلى أن الشعوب الإسلامية هي الأقل إنتاجية اقتصادية والأكثر في نسبة العوانس والأكثر تخلفاً ثقافياً والأقل إنتاجية إبداعية بين شعوب العالم والأقل انسجاماً بين الرجل والمرأة من كل شعوب العالم ، كما وهي الشعوب الأكثر إنتاجية للقتلة كالإرهابيين مثلاً بحكم التفكك الأسري الذي لا يرى ولكنه يلمس بقوة من خلال إنتاج أبناء سطحيين مرضى العقول تافهو الشخصيات في الغالب وجبناء إلى حد كبير ، وكل هذا ثمرة قلة الخيارات أمام التسريب للطاقة العاطفية والجنسية ، بحيث لا توجد إلا قناة واحدة فقط ، وهذه القناة ذاتها ينبغي أن تحوز على مباركة الواعظ والأب والأم والأخوان والأقارب ورجل الدولة وشيخ القبيلة ، فتخيل كم هي عسيرة أن تنال السعادة وتفتح قلبك للحب والتوحد مع الآخر في المجتمعات الشرقية ، وقطعاً ثمرة هذا كلّه ، مجتمعات مشوهة عرجاء تمشي على ساقٍ واحدة وذات هذه الساق مثقلة بالعار والخوف والجبنالمترجم

** قد اتفق مع رأيي المترجم من حيث النتيجة ، ولكن أعزي السبب إلى الفهم الخاطئ لمطبقين الشريعة الإسلامية . المدقق

الباب الرابع

الطاقة الروحية

بقلم : ديبيك تشوبرا

الفصل الأول : الإيمان بالطاقات الكامنة ...الخفية

في البدء
لم يكن هناك لا وجود ولا عدم
كل هذا الكون ، كان طاقة ...!
طاقة لم ترتدي بعد شكلاً مادياً ...!
الألوهية تنفست بغير أنفاس ، لا بل بأنفاس قدرتها الذاتية ...!
وما كان هناك شيء آخر ...!
عن أنشودة الخلق في كتاب الفيدا الهندي المقدس

مصدر كل نشاطٍ خلاق هو الوعي ، الوعي النقي الخالص الكامن الذي يسعى إلى التعبير عن ذاته والخروج من أسر المطلق إلى فضاء التحقق العملي العياني الملموس ، لو أننا آمنّا بأن جوهرنا الفردي (ذاتنا العليا) هي خزينٌ هائل من الإمكانات الخبيئة العظيمة ، فإننا سنؤمن بالنتيجة بأن الخارج (ما هو خارج الذات) هو احتياطي أكبر وأعظم مما لدينا ، وأن الطريق إلى كنوز الكون العظيمة التي لا تنفذ يتم عبر الإيمان بذواتنا وجواهرنا الروحية الخلاقة أولاً ، هذا الإيمان يحرر كل طاقات الكون ويستحثها على الوقوف معنا ومساعدتنا لتحقيق كل ما نتمناه ونرغبه .

من ابرز القوانين الروحية لنيل النجاح المادي أو المعنوي هو الإيمان الذاتي بأن هناك إمكانات خبيئة عظيمةً في داخلنا كما في الخارج ، في هذا الكون العظيم ، وفي كل عنصرٍ - صغيراً كان أم كبيراً - من عناصر هذا الكون ، مثل هذا الإيمان يعتمد على أننا في جوهرنا الأصلي نتكون من وعي ، والوعي هو الإمكانية الخبيئة النقية البكر ، الوعي هو تلك الإمكانات التي لا نهاية لها أبداً ولا يمكن رصد حجمها ومدى ثرائها ، إنها إمكانيات إبداعية جديدة غاية الجدة وغنيةٌ غاية الغنى ، وهي تغطي كل ميدانٍ ومجال ، ومهما أكتشف منها فإن خزينها لا ينضب .

وحيث أن الوعي هو جوهرنا الروحي ، وحيث أنه هو الإمكانيات الخبيئة تلك ، فإنه هو ذاته السعادة الحقة الخالصة ، والصفاء الخالص والمتعة الخالصة .

لو أننا اكتشفنا هذا وآمنا به ، وعرفنا من نحن وماذا نريد حقاً فإن بمقدورنا تحقيق أي حلمٍ نحلم به ، لأننا نحمل أصلاً في جوهر وعينا بذور تحقق كل الأحلام والأماني ، لأننا نحن ذواتنا ، تلك الإمكانية الخالدة للتحقق ، الإمكانية الخالدة للتحول من مطلقٍ بصورة حلمٍ أو تصور إلى واقعٍ له شكلٌ ولون وقوام ، يملأ النظر ويشبع الحواس ، إن خلف كل هذا التنوع المادي الذي نراه على ظهر البسيطة وفي الكواكب والأكوان ، هناك الواحد الوحيد الموجود في كل مكانٍ وزمانٍ ، الروح العظمى ، وسمها ما شئت ، الرّب ...الخالق ...الله ... الطبيعية .. الخوديه* فكل الأسماء تنسجم مع حالها وهويتها ...!

---

* الخوديه تعني الله باللغة الكردية

وتلك الروح الكلّية العظمى لا انفصال بينها وبيننا في واقع الحال ، ولكننا للأسف وبغباءٍ منّا نفرض هذا الانفصال ونتوهمه أو أننا نضع للاتصال شروطٌ غبيةٌ تؤكد مدى فقرنا الروحي .

إذن ليس هناك انفصال البتة بين الكلي وعناصره ، ونحن كما كل نبتة وحجر وشجر وحيوان ، مفرداتٌ وعناصر تلك الكلية الموجودة في كل زمان ومكان ، لو آمن الواحد منّا بهذا ، أعني بهذا الاتصال بين وعينا الفردي الذي هو جوهر كينونتنا وبين الوعي الروحي الكلّي الأكبر الذي يحرك بدعةٍ ورقةٍ كل العلاقات الخفية الجارية في العناصر والكواكب والأكوان والنفوس ، لتمكنّا من تلقي المدد الكوني عبر طاقةٍ خفيةٍ عظيمةٍ تحقق لنا ما نريد وتدفعنا في الاتجاه السليم نحو الأحلام والأمنيات والأهداف ، ولا يمكن للمرء أن يؤمن بمثل هذا ، إن لم تكن مرجعيته الذاتية هي (ذاته العليا) أو روحه ، وليس الذات السفلى الأنانية الضيقة السطحية .

قد يسألنا سائلٌ وما هي الذات العليا والذات السفلى ...؟

الذات السفلى هي تلك التي تتأثر بالعوامل الخارجية (خارج الذات) من قبيل المواقف التي تحصل في الخارج ، آراء الناس ، الظروف الخارجية المختلفة ، الماديات المختلفة ...الخ .

في حالة أن تكون إدارة وقيادة كياننا الذاتي بيد الذات السفلى ، تجد أننا مشغولون على الدوام بما يحبه الآخرون ، وأننا نشكّل سلوكنا ونمط تفكيرنا على ضوء ردود أفعال الآخرين المتوقعة .

بمعنى آخر ، المرجعية السفلية (مرجعية الذات السفلى) قائمة على الخوف ، مضافاً لهذا تجد الواحد منّا يشعر دوماً بالحاجة إلى السيطرة أو امتلاك القوة أو نيل الرضا أو نيل حب الآخرين أو احترامهم ، وكل هذا أساسه الخوف الذي هو سمت الكائنات المادية السطحية التي لا تؤمن بالروح وبالقدرات والإمكانات والمرجعية الروحية ، في حين نجد بالمقابل أن أولئك القلّة منّا ممن يتبعون مرجعيةٍ ذاتيةٍ روحيةٍ ، تجدهم يمتلكون القوة بل وينالونها وبلا حدود ، ولكن قوتهم ليست طاغية وليست انتقامية وهي رحيمةٌ غاية الرحمة وهي تجري بين أيديهم حتى وإن رفضوها هم ذواتهم ، وهي بذات الآن غير قائمة أو ناتجة من الخوف لأن أتباع المرجعية الذاتية العليا لا يخافون البتة ، إذ أن قوتهم هي القوة الحقيقية الخالصة .

لو أنك أسلمت قياد ذاتك لتلك المرجعية لما شعرت مطلقاً بالحاجة إلى القوة رغم امتلاكك لها ، ولما شعرت بحاجة لرضا الناس أو حبّهم أو احترامهم رغم أنه يأتيك بحريةٍ وبلا حدود ، إن الذات السفلى ، اليومية المادية ، ليست هي ذاتنا الحقيقية ، لا بل هي صورتنا الذاتية وقناعنا الذي نتقنع به لندرأ الخطر وننال الأمان الزائف ، والقوة التي تنالها الذات السفلى ، هي قوةٌ زائفة ووقتية ، إذ حالما يذهب المنصب أو المركز أو المال أو الشباب أو الصحة ، تجد آثاره الباقية شعوراً بالهزيمة والانكسار والخوف والخجل والاضطراب ، إنها قناع اجتماعي تعودنا على ارتداءه وتوارثناه جيلاً بعد جيل من أسلافنا القدامى في عصور ما قبل التاريخ ، هذه الذات السفلى ، أعني هذا القناع الاجتماعي مجبولٌ على حب الإطراء والمديح وتحاشي الذم والرغبة الجامحة في نيل القوة ، لأنه يعيش في خوف ، بحكم اعتماده على معطيات الحواس وعلى نشاط العقل ، والعقل كائن اجتماعي وكل معطياته وأنماط نشاطه هي بالنتيجة مكتسبة أو موروثة من الآخرين ، والعقل ليس هو الوعي الحقيقي ، إذ الوعي الحقيقي هو جوهرنا الأعلى وهو الروح ، الذات العليا (الجوهر أو الروح أو النفس أو الوعي الخالص) هي ذاتنا الحقيقية ، وهي تلك التي تمتلك كامل الحرية من الاعتماد أو الارتباط بالمعطيات المادية ، إنها منيعة أمام النقد أو الخوف ولا تؤثر فيها مطلقاً كل تحديات الخارج ، إنها لا تشعر بالدونية أمام الغير ولا تعاني من الغرور بذات الآن ، بل إنها متواضعة غاية التواضع ، وإذ نقول أن قوة الذات العليا دائمةٌ خالصةٌ حقيقية ، فلأنها تقوم على المعرفة والحكمة ، ولأنها تجتذب وتُستقطب عبر خيوط روحيةٍ خفية ، كل ما يتمناه صاحبها من رغباتٍ وإمكانات ، وتجد دوماً في طريقها فرصاً مجانيةٍ وشخوصٌ مؤثرةٌ تساعدها على الوصول إلى كل الأهداف ، وهي لا تزول مع زوال مظاهرها المادية التي تكتسب عبر شبكة العلاقات والخيوط الكونية الروحية اللا مرئية ، لماذا ؟

لأن هذا الذي تناله وإن كان مادياً فهو غير قائم على الخوف أو الرغبة في الظهور ، وغير معتمد على هذا الشخص أو ذاك المركز (وإن جاءه عبر هذا أو ذاك) بل على الإيمان بوحدة الكون وعظمة مخزوناته وعظمة القوة الروحية الجبارة التي تديره وتشد عناصره إلى بعضها البعض وتدعم تلك العناصر بما تريده من طاقاتٍ خلاقةٍ لا تعد ولا تحصى .

حسناً ...كيف يمكننا أن نستخدم هذا المبدأ (مبدأ الإيمان بالإمكانات الكونية الخبيئة) ؟

لكي تتمكن من نيل بعض جواهر تلك الكنوز الكونية العظيمة ، فإنك بحاجة إلى مفتاح الدخول إلى عالم تلك الكنوز ، وإذا كان المفتاح هو الإيمان بها ، فللأيمان تطبيقاته وتمارينه التي تمثل الدليل والبوصلة لاكتشاف تلك الكنوز (سواء كنوز الداخل أو كنوز الخارج والتي هي على اتصال مع هذا الداخل عبر شبكة خفية تربط الأرواح ببعضها وبالمركز الرئيسي – الروح العليا الخالدة) .

فأما التطبيقات المعتمدة ، فهي ليست تطبيقات عملية مادية ثقيلة مثل الأنشطة الرياضية ، بل هي ممارسات روحية ، قد تبدو للوهلة الأولى ثقيلة ، ولكن مع مرور الزمن تغدو غاية البساطة والخفة

أولاً : مارس الصمت ... أقتطع بعض الوقت من نهارك أو ليلك للخلود إلى الصمت المطبق . أوقف جهاز الراديو أو التلفاز ، توقف عن القراءة ، أفصل توصيلة التلفون ، حاول أن تكون وحيداً بالكامل ، وإن كان لديك آخرون فأبلغهم أن لا يقتربوا من غرفتك لمدة نصف ساعة أو ساعة ...!

حسناً ... ستعاني في البدء من استمرارية تدفق مفردات هذا الحوار الداخلي في عقلك ، تدفق الصور على شاشة الذهن ... الخ ، وهذا شيء طبيعي لأن عقولنا مستمرة طوال الوقت في اجترار الذكريات والأقوال والمشاهدات والأحلام ومعطيات الحواس والخطط المستقبلية واستذكار الماضي ... الخ ، وهذا كله غير مفيد على الإطلاق ، ولكننا تعودنا عليه بحكم كوننا مخلوقات اجتماعية تعيش بقناع اجتماعي وتعطي للعقل والحواس زمام القيادة في إدارة شؤوننا الحياتية ، ولكن مع إصرارك على الصمت واستمرارك في ممارسته والامتناع عن التحدث والخلود إلى العزلة الشديدة ولو لنصف ساعة في اليوم الواحد ، سيؤدي مع التكرار إلى أن يخيم اليأس على المخ فيكف عن إنتاج منتجاته العقلية غير المفيدة ، وعندها تدخل في عالم الذات العليا ، ستشعر بالصفاء الروحي الخالص والقوة الصادقة الخالصة ، وستنفتح أمامك إمكانات جديدة وأفكار جديدة ، وحلول ذكية لإشكاليات حياتك وقد يكون بعضها ذو طابع ابتكاري لم يعرف من قبل ، شريطة أن تكون مؤمناً بهذا المبدأ (مبدأ الإمكانات الخفية) وأن تكون مؤمناً بأن هذا الذي تقوم به ليس عبثاً بل هو إعادة اللحمة إلى العلاقة بينك وبين جوهرك الروحي (ذاتك العليا) .

ثانياً : مارس التأمل ... أخلد إلى التأمل لمرة أو مرتين في اليوم ، ولمدة نصف ساعة في المرة الواحدة ، والتأمل كما الصمت ، هما بعض أساليب الخروج من ضجيج الذات السفلى وقائدها الثرثار (العقل) والتأمل يمارس بما لا يعد ولا يحصى من الطرق والأساليب سواء الحديثة أو تلك المعتمدة في الشرق منذ آلاف السنين .

ولن ننصح هنا بواحدة ، بل يمكنك العثور على ألفٍ في أي كتابٍ من كتب التأمل التي تعج بها الأسواق ، في الصمت كما في التأمل سيمكنك التعرف على ما لا يعد من الإمكانات الخبيئة وستنال صفاء لا حدود له ، وستتعرف على غرابة وجمال هذه الخيوط الخفية التي توصل بين الأشياء وتنظم العلاقات السرية التي تربط عناصر الكون لكي تمنحك بالنتيجة تلك الومضات الإبداعية والفكرية والحلول لإشكاليات حياتك ، مما لم ينجح عقلك في اكتشافها بحكم ضجيجه المستمر ولأن قوانين المنطق العقلي غير قوانين الروح والوعي الأزلي الخالد .

في المبدأ الخامس من مبادئ الإيمان الروحي (مبدأ النية والغرض) والذي سنقرأه في حينه ، ستكتشف أنه بإمكانك أن تصل يوماً إلى حالة تكون مجرد الومضة الصغيرة لأي رغبة ، والتي تستنبتها في لحظة تأملٍ عميق ، قابلة للتحقق الفعلي إذا ما توفرت سلامة التطبيق واعتماد كامل مبادئ النجاح الروحي الأخرى .

ثالثاً : أعتمد السلوك المحايد ... من المعتاد من سلوكنا نحن البشر أننا دائمي النقد والاعتراض ، ودائماً نحكم على الأشياء سواء كانت تعنينا أو لا تعنينا ، نحكم عليها من باب أنها إما صحيحة أو خاطئة ، جيدة أو سيئة ، مخزية أو مشرّفة ، ضارة أو مفيدة ، وهكذا طوال الوقت ، في داخلنا أو بصوتٍ عالٍ ونحن في رفقة الآخرين ، عندما تكون طوال الوقت في حالة تقييم ، فإن عقلك هو المنشغل بهذا الاجترار الغير مفيد والغير ضروري (إلا في أنه يلبي حاجات التواصل مع الناس ، حباً أو خوفاً ، أو بحكم العادة) ، هذا الاجترار يؤدي إلى إضعاف التواصل مع الذات العليا التي تحب الهدوء والصمت والعزلة * ، وبالتالي فإنك تفقد طاقات روحية وسيكولوجية عظيمة يمكن أن تأتيك من ذاتك العليا (الروح) أو من الكون الخارجي العظيم (عبر قناة ذاتك العليا) .

إن تدفق الطاقة الروحية الحية يأتينا عبر تلك الاستراحات القصيرة ما بين الفكرة والفكرة ، في تلك الفواصل التي تحصل بين فصول هذا الحوار العقلي الداخلي ، فإذا كنت دائماً في حالة ضجيج عقلي مع الآخرين أو مع ذاتك ، فإن الفواصل بين الفكرة والأخرى أو بين الجملة الحوارية والأخرى ستنكمش وبالتالي ستضيع على روحك وعلى الكون الخارجي أن يمدك بطاقات روحية وإضاءات تحمل بعض كنوزه المخبأة العظيمة .

فإذن أعتمد الحياد وقرر مع نفسك في هذا الصباح أو تلك الساعة من يومك أن تمتنع تماماً عن انتقاد أي شيء ، وتمتنع عن الالتفات لأي شيءٍ وتكف عن التحليل والتقييم وطرح الرأي ، سواء كان هذا التقييم أو ذاك الرأي سلبياً أو إيجابياً ، عادلاً أو ظالماً .

عليك أن تصرّ مع نفسك على أن تلتزم الحياد ، وكأن الأمر لا يعنيك ، وهو في الغالب لا يعنينا ولكننا تعودنا على أن نثرثر ونحلل ونفكر طوال الوقت ، في كتابه الرائع (A course in Miracles) يذكر المؤلف إيحاءٍ ذاتياً كان يردده لنفسه كل يوم وهو (اليوم سأكون محايداً ، لن أنتقد أحداً ولا شأن لي بما يحصل من خيرٍ أو شرّ) ، فالموقف المحايد يخلق سكينة في النفس وطمأنينة وهدوءٌ في العقل ، فما أجدرنا أن نبدأ يومنا بمثل هذا الشعار ولو لساعةٍ واحدة ، ثم نعود إلى سابق عهدنا من التحليل والتمحيص والنقد ، مع تكرار هذه الممارسة ، ومع تنعمك بنتائجها ، ستجد نفسك تفضل في غالب الأحيان أن تكون صبوراً مع معطيات الخارج ، فلا تتأثر بها ولا تستثار ولا تهدر نعم الطاقات التي تنهال عليك من الخارج كما والداخل بفضل خلودك إلى الحياد .

حسناً تلك هي التطبيقات الوحيدة التي نحتاجها لنرسخ إيماننا بالإمكانات العظيمة المخبأة لنا في الداخل كما وفي الخارج ، في كل سنتمتر من هذا الفضاء الكوني الرحب البديع ، وهكذا عبر هذا الثلاثي البديع (التأمل والصمت والحياد) ، يتيسر لك التواصل مع جوهرك الروحي ، وإذ يتعزز تواصلك مع روحك ، ستنال طمأنينة خالصة ورضا وثقة عالية بالنفس ، وبالتالي سيتحسن أداءك الاجتماعي ويتخلص من شوائب الخوف والطمع والضعة والتهافت على المكاسب الرخيصة ، إذ أنك قد غدوت بفضل التأمل والصمت أكثر حكمة وستجد نفسك مشعاً بإشعاعاتٍ روحية جذابة تشد الناس إليك وتظهرك بغاية الجمال والتوازن والانسجام ، وبالمناسبة فمع تكرار تلك الممارسات الثلاثية ولو بالتعاقب ، يمكنك أن تضيف لها ممارسة رابعة لا تقل أهميةٍ عن ذلك الثلاثي ، ألا وهي التوحد مع الطبيعة ، ففي الطبيعة يمكنك أن تتحسس هذا الانسجام العجيب بين العناصر والقوى الطبيعية ، وستدرك وأنت في أحوال السكون أو التأمل أو الحياد أنك جزء من هذا النسيج الكوني الجميل ، التوحد مع الطبيعة والنظر إلى عناصرها بحب وشفافية والتمتع بالذكاء الكوني المنبث عبر كل عنصر من عناصر الطبيعة ، يمكن أن يكون مدخلاً رحباً لنيل حصتك من هذا الذكاء الكوني ويمكنك من التواصل عبر تلك العناصر الكونية ، مع الجواهر الكونية الروحية بكل مخزونها الهائل من الاحتمالات والإمكانات التي لا يستطيع العقل تصورها أو نيل ولو ذرّةٍ منها ، إن أعظم الكشوف العلمية والأدبية وتنبؤات الأنبياء وقدرات الروحانيين الخلاقة ، تحققت ولا زالت تحقق في كل لحظة في عالمنا الجميل المبهر هذا ، في ظلّ الصمت والسكون والحياد .

نذكر في هذا المقام ما قاله الفيلسوف والمبدع العظيم ، النمساوي فرانس كافكا :

---

* قالوا بأن العزلة هي تركيب لكلمتين العزّ له ، فهي عزّ لكل من يمارسها . المدقق

أنت لا تحتاج لمغادرة غرفتك ، أبق جالساً إلى الطاولة واستمع

لا ... بل إنك لا تحتاج للاستماع حتى

كل ما عليك فعله هو أن تنتظر

بل ولا هذا حتى ....

كل ما عليك فعله هو أن تصمت وتستكين وتترك العالم ليأتيك بحريةٍ ليسقط عند قدميك

فقط عليك أن تتخلص من عادة اجترار هذا الحوار الداخلي الممل و الضار ، وتركن إلى الصمت والاستماع إلى إيقاع الحياة ، وعندها سيأتيك الكون بأجمل ثماره ، لأنك أظهرت ولاءً لهذا الكون وشددت لحمتك إليه عبر التأمل والصمت والحياد والتلذذ بمرأى الطبيعة والتنعم بجمال انسجام عناصرها .

خلاصة لكيفية تطبيق مفردات هذا المبدأ

1- : قل لنفسك ، سأتواصل مع الجوهر الروحي لذاتي ومع الجوهر الكوني عبر الصمت المطبق ، سأصمت الآن لمدة نصف ساعة وسأستمر على ذلك كل صباح ، وأزيد من زمن صمتي بضع دقائق كل يوم فهذا مهمٌ جداً من أجل صفائي الروحي ومن أجل تعزيز إيماني بالوحدة الكونية وبأني لست وحيداً ولست منفصلاً ولست فقيراً لأن الكون كلّه معي وسيزداد اقتراباً منّي وخدمةً لي مع اطراد إيماني به وتواصلي معه وانسجامي مع جوهره الكوني عبر تذوق حلاوة الإيمان بوحدته وثراءه وانسجامه .

2- : سأمارس التأمل... سأتعلم إحدى أساليبه البسيطة ، ولن أتعمق به دفعةٍ واحدة بل سأمارسه بفترات قصيرة ، وسأتقلب في وقتي بين الصمت والتأمل والحياة الاعتيادية ، بحيث لا تضطرب حياتي العملية أو العامة وبذات الآن أنال مكاسب الصمت والتأمل فأغني بها شخصيتي وعملي وعلاقاتي .

3- : سأحاول أن أتوحد مع الطبيعة لبرهةٍ قصيرةٍ كل يوم ، وبكل صمتٍ واحترام وبدون تعليق أو نقد أو تحليل ، سأمارس تأمل الطبيعة والتمعن في عظمة هذا الانسجام العجيب الجاري بسكون وصمت وانسيابية ، بين عناصرها المختلفة ، سأتأمل الشمس أو القمر إبان بزوغه ، سأتأمل النهر الجاري أو حركة الحشائش إذ يهب عليها النسيم .

4- : سأتخذ بين الفينة والأخرى موقفاً محايداً ، وقبل أن أخرج من بيتي أو حتى قبل أن أنهض من سريري في الصباح سأحاول أن أوصي نفسي بأن أعتمد الحياد ولو لساعةٍ في يومي ، فلا أحلل ولا أنتقد ولا أتدخل ولا أسمح لنفسي أن أستثار من جراء انعكاسات الحواس أو من خلال نهيق العقل الذي لا يكف عن اجترار الماضي أو الحلم بالمستقبل ، بل سأعتمد الحياد التام وكأن لا شيء في عقلي أو أحاسيسي ولست معنياً بأي شيء على الإطلاق ولو لساعة واحدة ، وحبذا لو أضفت دقائق إضافية كل يوم لتلك الساعة ، حتى يرسخ عندي سلوكٌ حكيمٌ يمكنني من أن أنسجم مع جوهري الروحي وعبره إلى الجوهر الكوني الأزلي الأوحد الخالد ، فأتمكن من أن أغرف من بحيرة كنوزه التي لا تحدّ ولا تعدّ .

هذه هي تفاصيل هذا المبدأ وممارساته التي عرفها ومارسها الحكماء في كل العصور ، فنعموا بالاحترام والحب والقوة الحقيقية والسعادة والصفاء الخالص

الفصل الثاني : الطاقة الروحية العلاج الأنجع لمجمل المتاعب المادية الحياتية

بقلم : الدكتور واين داير

مقدمة المترجم :

مجدداً ... وبين دفتي هذا المجلد الرحب المبارك (اتحاد القوى الداخلية) ، أقوم بترجمة كتاب جديد من الكتب العلمية السيكولوجية الروحية الراقية ، كتابٌ من تلك المئات من الكتب الرائعة التي تنتجها عقول أهل الغرب الذين نتهمهم بالإفلاس الروحي ، في حين أنّا نحن العرب أكثر الناس إفلاساً روحياً ، لأننا خنقنا الرب والروح والمادة في قفص أرانب ، وتركناهم يتنفسون الهواء الفاسد ويعانون من الجوع والعطش ، بينما نحن نقاتل في الخارج دفاعاً عنهم وفي وهمنا أننا نحن وحدنا المؤمنون الصادقون ، العقل الغربي يقرأ الروح في يومنا هذا قراءة علمية ، يقرأها من خلال آخر النتائج المختبرية ، ويقرأها من خلال الرصيد الهائل المتكون من خبرات آلاف السنين ، من ميراث أهل الشرق القصي الجميل ، الهندوس والبوذيين والكونفشوسيين و..و...و...الخ .

" أما نحن فلازلنا نتخبط بحثاً عن نافذة صحيحة لنلج منها إلى بوابة الروح" * .

على أية حال ... المطابع العربية مشغولة بكتب فن الطبخ وفضائح الممثلات ، وليس لديها متسع لطباعة كتب راقية مثل هذا ...

لأجل هذا ترجمت عدة فصول في هذا الكتاب .

وليرحمنا العلي الحق ويجعلنا باب نفع وخير لمن يفتح قلبه وضميره للحب والخير والجمال .

الجزء الأول :

إن حل مشاكل اليوم يعتمد إعتمادًا كبيراً على يقظة وعي إنساني يستوعب ويعي الوجود الإلهي الكامن في داخل الفرد منّا .

حضرة عناية خان

أيمكنك عزيزي القارئ ان تمكّن بذرة ورد من أن تنمو ؟

بكل ثقة ستجيبني قائلاً ، وما المشكلة في ذلك (ضع البذرة في التربة ، أحرص على أن تنال كفايتها من الماء والشمس ، ومع الأيام سينبثق من جوف البذرة كائنٌ صغير ينمو على مهل ليتحول إلى شجيرة محملة بالأوراق والأزهار) .

هذا صحيح تماماً ، لكني أرجوك أن تعود للسؤال ثانية وتقرأه من جديد ، من هذا الذي منح تلك البذرة حياة وأحالها من حال إلى حال ؟!

هذا الذي منح تلك البذرة طورها الجديد وحياتها الجديدة وهذا التحول الجميل من الصلابة إلى الليونة والخضرة والجمال والحيوية ، هو ذاته الذي نسعى لإلقاء همومنا ومشاكلنا بين يديه ، أو الذي نودّ أن نرقى بمشاكلنا للوصول إلى تخوم كفيه ومخازن قدرته الفائقة العظيمة التي لا تنفذ .

لا أتحدث هنا عن إله مسيحي أو إسلامي ...

* لازالت أقتص بعض المفردات والكلمات والجمل من النص وأزيد عليه بعض ما رأيته مناسباً ، نظراً لتطرف المترجم الواضح إبان الدين الإسلامي ، ولست في مكان الدفاع عن الإسلام وإنما التزم الحياد التام الذي يامرنا به المترجم !! ... المدقق .

بل أتحدث هنا عن الخالق الأوحد الأكبر الأول الذي أستوعبنا جميعاً ، وفشلنا في استيعاب أكثر من لمحات قليلة صغيرة من هويته وكينونته وجماله .

ونضرب من الأمثال المزيد :

من أو ماذا ، هذا الذي أوقظ الحياة في البذرة فأستحالت نبتاً ، أو أحال الحويمل الذي لا يرى ولا يسمع ، إلى طفل جميل يحمل مشروع إنسان كامل ؟

من هذا الذي يقف خلف عصف الريح ؟ ومن أو ما .. هذا الذي يمنح الحياة لأظافرنا لتنمو ، ويجعل القلب منشغل بضخ الدم ليلاً بينما نحن نيام ؟

أي قوة تلك التي تحفظ المجرات في مستقراتها ، ويضبط حركة الأرض حول نفسها وحول الشمس بسرعة تتقطع لها الأنفاس ، بينما نحن لا نعيها ولا نراها ولا نشعر بها ؟

ذات تلك الأسئلة ، طرحها البشر على أنفسهم وأفتى بها حكمائهم منذ أزل الله ، ولا زلنا اليوم نطرحها ، ويفتي فيها علماءنا ، ويكفوا عن الفتوى عندما يصلون إلى العلة الأولى ، التي لا ترى ولا تملس ولا تُعرف .

لن أتوهم كما يفعل أهل الأديان رباً بهيئة رجل ، لا ... ولكني أقول أنها طاقة غير مرئية ولا شكل محدد لها ، هي التي تقف وراء كل هذا الخلق وتلك الخليقة .

إنها روح ... طاقة روحية ، وذات تلك الطاقة الروحية تملك الحلول لكل المشاكل الإنسانية الحياتية اليومية ، حيث تدير المجرات والأكوان وتمنح الحياة للبذرة فإنها بالضرورة قادرة وبمنتهى البساطة على حل كل إشكاليات حياتنا اليومية التافهة الساذجة ، هناك حل روحي لكل مشكلة كائنة ما كانت ، فقط يتوجب علينا أن نؤمن بذلك أولاً ، وحيث نؤمن فإننا بالضرورة يجب أن نبحث عن المدخل للوصول إلى تلك الطاقة النبيلة الجميلة القادرة على كل شيء .

في هذا الفصل ، سأقوم بتوضيح الأساليب والتقنيات العديدة التي اكتشفتها وطورتها بنفسي والتي هي قادرة على إيصالنا إلى بوابات تلك الطاقة العظيمة ، ثم الدخول إليها وإلقاء الهموم عند ضفافها ، والخروج بالحلول الناجعة الرائعة من خزائنها التي لا تنفذ ولا تحدّ ، لكن بدءاً يجب أن أوضح تلك الخطوات الثلاثة الرئيسية الحاسمة في الأمر كله ، والتي هي بمثابة أحجار الأساس ينبغي عليك أيها القاريء العزيز أن تفهمها قبل أن تسعى للبحث عن الحل الروحي للمعضل المادي الحياتي الذي تعانيه ، الحقيقة أني قرأت عن تلك القواعد الأساسية لأول مرة حينما كنت أتعمق في قراءة كتاب : How to know God – The Yoga Aphorisms of Patanjali

وهذا الكتاب عزيزي القاريء ، كتب في فترة غير محددة في القرن الرابع قبل الميلاد أو ربما بعده ، إنما على أية حال ، يعد من أقدم المصادر الروحية المعتبرة القيمة جداً ، وفيه تقنيات وضوابط روحية حاسمة حازمة ، أوُجدت لغرض الوصول إلى منابع القوة الروحية ممثلة بالخالق الموجد الأعظم ، ثم التوحد معه لتصبح أهلاً لنيل كرامته وحكمته وتنهل من كنوز معرفته * .

ما وجدته في هذا المجموعة الكبيرة الشيقة من الكتابات التي ضمها هذا العنوان الذي أشرت له أعلاه ، سأنتقي منها الكثير في هذا الفصل ، وستجدني أعود لها مرات ومرات ، وستكتشف بنفسك كيف أن ذات ما قيل قبل ألف عام أو أكثر يمكن أن ينفع في يومك هذا ومع مشاكل ومتاعب يومك هذا ، ستجد معي أن هناك حلاً روحياً لكل مشكلٍ في يومك هذا ولحظتك هذه .

هذا الحل موجود في عالمٍ آخر جميل رحب كبير هو ... عالم الروح .

الخطوة الأولى بين تلك الخطوات الثلاث ، أو أحجار الأساس الثلاث التي تمنحنا مفتاح الدخول إلى عالم الروح لتناول الحل الأنجع الأصوب هو .... التيقن والتسليم ... !

* الأصل في النص هو مشاركة هذه القدرة في المعرفة والحكمة ، تم استبدالها بهذا الشكل لتنفي المشاركة مع الله ، فالقدرة العظيمة لاتقبل المشاركة مع أحد ، فهو الخالق ونحن مخلوقات ومحالٌ أن يتساوى الصانع والمصنوع وإن كان المترجم لايعني ذلك بالضبط ... المدقق

ربما يبدو الأمر هنا عسيراً على الإستيعاب في أن تسلم وتقر بشيء قبل أن تجربه وتختبره ، وهذا هو الأصعب في الأمر كله ، ولكنه الأهم والأخطر والخطوة الأوسع صوب الهدف ، بل إنه في الواقع ليس بالصعب لو أنك تذكرت أنك تفعل ذات الأمر مع الشكل الآخر من أشكال القوة ، وهو السياق المنطقي المادي الروتيني الذي يقول لك : لو أنك نلت البكالوريا او الدكتوراه يمكنك أن تنال وظيفة معتبرة ، وتفعل أنت الأمر ذاته ، تجدّ وتنال الشهادة وتحصل من خلالها على الوظيفة ، ما المانع إذن في أن تسلم بوجود قوة روحية نافذة فاعلة ، تثبت حضورها في كل هنيهة ومع كل جرعة هواء تلتقطها من فضاء الرب الرحب الجميل ، إذن لا أظن أن هناك إشكالاً في التسليم والقبول ، ونتوسع في بحث مبدأ التسليم :

أن تسلّم وتقر سلفاً بأن هناك قوة روحية يمكن أن تستخدم في كل زمان ومكان لحل إشكاليات ومتاعب الفرد ، يتطلب منّا أن نتحرك بعيداً وبخطوات واسعة خارج إطار ما تعلمناه وتربينا عليه منذ الصغر من مباديء وقيم ومعارف * .

أسلف لك يوماً إن فكرت بتلك القيود التي نقيد بها أنفسنا في تلك الأحوال التي نرسم فيها ملامح هويتنا الشخصية من خلال ذلك الكيان الفسيولوجي المادي الذي نملكه ، ومن خلال هذا العالم المادي الفيزيقي الذي يعيش فيه ويتحرك وينمو هذا الكيان المادي ؟ في الغالب ، لا نفكر نحن بهذا السؤال إلا نادراً ، وكأن لدينا يقيناً أزلياً خالداً بأن هذا العالم لا أكثر من هذا الكيان المادي وتلك الكيانات المادية التي تحيط به ، وفي الغالب نختنق نحن تحت ثقل تلك الحدود المادية الضيقة التي رسمها خيالنا وعقولنا لهذا الكون وهذا العالم وتلك الحياة .

أو تعتقد أنه ليس هناك إلا شكل واحد من أشكال القوى أو المعارف والذي يعتمد في الأساس على منظومتك الحسية أو قدراتك الفكرية وذكائك ، من أجل حل ومعالجة إشكاليات حياتك ؟

للأسف الغالبية العظمى منّا يعتقدون هذا ويؤمنون به ، لقد تعلمنا وتربينا على هذا الوهم الساذج ، على أنه ليس هناك إلا نظام معرفي واحد صحيح ، سليم ونافذ وهو تلك المعارف التي تلقيناها والتي في وهمنا تتضمن مجمل خزين الحلول المتيسرة .

هذا الوهم يلعب الدور الأبرز في إعاقتنا عن الإقرار والتسليم بالوجود الرباني الكامن في داخلنا والقادر على التواصل مع منابع القوة الإلهية الربانية المديرة والمهيمنة على حركة الحياة والمجرات والأكوان .

في صميم هذه المعرفة الحسية المضللة والساذجة للغاية ، نتوهم في داخلنا أن الطب والإطباء والمدارس والشهادات العلمية والخبز الذي نتناوله والماء النقي الذي نشربه والكهرباء التي تنير بيوتنا والملابس التي نلبسها والمركز الإجتماعي والوظيفة والجهد والعرق والحسابات اليومية والوعي اليومي للداخل والخارج من المصاريف ، جميع هذا هو ما يحفظ لحياتنا قوامها ونموها وتطورها ، ويمنحنا النجاح الأكيد ، لكن جميع تلك المعارف والمفاهيم هي حسية ومادية ، أو ربما مظاهر للسيرورة الحياتية ، لكنها ليست كل شيء ، لأن وراءها جميعاً جوهر أسمى يمكن التواصل معه والإغتراف من كنوزه حتى مع افتقادنا لبعض تلك المظاهر أو الموجبات الحسية الروتينية التي تعارف البشر على تنظيمها وأحسنوا السيطرة عليها ضمن ما تعارفوا عليه وأقروه من قوانين وأعراف وتقاليد .

الروحاني الإسطوري (بتنجالي) ، وصف لنا وأجاد الوصف لمثل هذاالشكل الآخر من أشكال القوة ، وقال أنه لا يمكن الوصول له من خلال الحواس والمعرفة الحسية ، بل بالإرتقاء له من خلال التسليم السالف بحضوره الأزلي ووجوده الدائم .

تماماً كما أن الشكل الآخر من أشكال القوة ، نعني الشكل المادي الحسي ، يتم تنشيطه من خلال الإقرار والتسليم به ، يتم كذلك تنشيط تلك القوة الروحية الربانية من خلال الإقرار والتسليم بها ، أن نؤمن بأن تلك القوة موجودة وأنها فاعلة مؤثرة مهيمنة مسيطرة ومتيسرة لمن يريد ، هو مفتاح الوصول لها والإنتفاع بثمار كنوزها .

---

* لكي تصل إلى المعرفة العظمى والحكمة المطلقة يجب أن تكتشف سر ذلك بالبحث بنفسك ، فالحقيقة لاتمنح بالتعليم ولا بما تربيت عليه من تقاليد ، بل من خلال الكشف والإلهام الذي تمنحك إياه القدرة العظيمة﴿ والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا ﴾ .. المدقق

لو أنك مثلاً وجدت نفسك في إسار مشكلة ما أو هم من الهموم ، وأنت لما تزل بعد في تلك المرحلة الأولى من خطوات الوصول إلى حل روحي ، أعني مرحلة التصديق والتسليم بوجود القوة الروحية فأنا أقترح عليك هنا هذا النص الإيحائي الذي لا أشك في أنه سيكون فاعلاً جداً في تلك الحالة وأحوال أخرى كثيرة وهو :

(أنا لا أعرف في الواقع كيف السبيل إلى حل روحي ناجع لمشكلتي هذه ، ولكني أقر و أؤمن بالكامل وبمنتهى القوة بأن هناك حل ما) .

هذا الإيحاء يفتح الباب لتلك القوة للتعبير عن ذاتها ، لأننا حيث نؤمن ونقر بها فلا بد أن تثبت حضورها بلا أدنى شك .

تماماً كما أننا يمكن أن نحيل البذرة إلى شجيرة ورد كما سلف أن ذكرنا في مبتدأ الفصل الأول ، من خلال تأمين هذا الذي بمقدورنا من الناحية المادية ، وتركنا للقوة الروحية الخالقة أن تمنح أو تمنع الحياة عن تلك البذرة ، فكذلك في كل شيء هناك ما نفعله بأنفسنا وهناك ما ينبغي أن نتركه لتلك القوة الخالدة العظمى الموجودة في كل مكان وزمان والقادرة على أن تفعل الإعجاز الذي نعجز نحن عن فعله .

الإيمان والإقرار والتسليم بوجود هذه القوة العظيمة الجبارة التي تثبت في كل لحظة حضورها النبيل الجميل ، هذا الإيمان والإقرار هو الخطوة الأولى للوصول إلى تخوم تلك القوة ، وبالتالي الإنتفاع بكنوزها في حل ما يشكل علينا في حياتنا اليومية من إشكالات ، مهما كان حجمها وشكلها ولونها .

الجزء الثاني :

الحجر الأساس الثاني من أحجار بناء علاقة وثيقة حببية مع مصدر الخلق والخليقة هو التعميق النوعي لحالة التسليم والتيقن من آثار وأفعال القوة الروحية الخالقة .

حسناً ... قلنا في الجزء الأول أن أول الخطوات على درب القرب من منبع الثراء ومصدر كل الطاقات ، هو في أن نؤمن بأننا وإن كنّا لا نعرف ما الحل أو كيف الخروج من هذا المشكل أو ذاك ، فإن هناك قوة خالقة عظمى وقدرة روحية لها خيارات وحلول تغاير ما نملك من منطق ومن خيارات ، في هذه المرحلة حسب الروحاني الكبير (باتنجالي) ، سنختبر نتائج الوعي الأول والخطوة الأولى ونعكف على تعميق ما تحقق بأن نعمق اليقين من خلال ما يتجمع لدينا من خبرات وتجارب لحلول روحانية خارجة عن المنطق العقلاني ، تمت ونفذت بينما نحن في حالة اليقين الأول .

أي تجربة تمر بك عزيزي القاريء وتلمس فيها آثار يد غير منظورة ، سجلها في وعيك بعناية ، لا تحاول تفسيرها ذاك التفسير المتشكك الرخيص الذي يحيل كل شيء إلى الصدفة ، بل أحلها إلى الرحمة الخارجية النافذة .

كيف ؟ بأن توحي لنفسك بأن هذه القوة التي منحتك هذه التجربة أو تلك ستمنحك المزيد كلما آمنت ووثقت بها ، يجب أن تثق بها أكثر وتسلم بها أكثر وأكثر . سلّم وثق بقوة بخبراتك المتكونة مهما كانت بسيطة ، أي شيء صغير يحدث سجله في الذاكرة بعناية وأحتضنه وعمقه بالإيحاء بالتسليم والتصديق والإيمان ، عندها حسب ستجده يتكرر بشكل متواصل ، ويتعمق أكثر وأكثر وأكثر ، أوصل هذا الذي يحصل لك - مهما كان صغيراً - بتلك الديناميكية الحياتية التي تجري في الأكوان والأحياء ، أُخرج من تلك النظرة الفيزيقية الساذجة التي لا تعي ولا تعنى بما لا يعد ولا يحصى من إبداعات الخلق وأنفاس الخليقة التي تجري في كل مكان حولك وفي داخلك ، مع التأكيد والإيمان بما تحقق عبر القرون السالفة القليلة من منجزات وكشوف علمية عظيمة في الفيزياء والعلوم التطبيقية الأخرى ، فإنك ينبغي أن تعني بالعلة الأولى ولا تتوقف عند ما توقف عليه العلماء التطبيقيون ، أُخرج من هذا الإطار وتوسع صوب تلك العلة ، تجد قوانينها النافذة تتطابق مع هذا الجديد الذي ينفذ في حياتك من خلال الإيمان بالعلة الأولى .

ما يحصل لك هو ذاته الذي يحصل في ما لا يعد من الأشياء والمخلوقات والأماكن والأزمان .

ربما ستقول لي أن من الصعب عليك أن تستغرق في حالة تعميق للإيمان والتسليم ، وأن هناك قوة في داخلك ولنقل عقلك الواعي وثقافتك يمنعانك من هذا الإستغراق ، وأنك في الغالب لا تقدر إلا على أن تنسى هذا الذي يحصل لك والذي هو ذو طابع غير اعتيادي ، إذن عليك أن توقف محركات العقل اليومي الضاجة الصاخبة من خلال القيام بعملية تأمل استرخائي لغرض تفريغ الدماغ من صخبه وضجيجه وما يزدحم به من صور ، ثم تحول صوب التأمل الإيجابي الفعال ، من خلال تنشيط مخيلتك والقيام بعملية إنتاج الصور الدماغية الذهنية ذات الطابع الروحاني ، استعرض بالصور هذا الذي حصل لك ، استعرض صور ما حصل سابقاً طوال حياتك من إنجازات روحية هبطت عليك من حيث لم تحتسب ، استعرضها صورياً ولا تبخل على نفسك بصورتك الذاتية وأنت تتلقى تلك الهبات ، قل لنفسك بصوت جلي مسموع : ليس من الضروري أن أعرف ما هي تلك القوة وما هو مصدرها وكيف هو شكلها ولونها فهذا فوق مستوى وعيي وأدوات وعيي الحسية العادية ، أكد لنفسك بقوة أن هناك قوة ما أعطتك تلك الهبات تماماً كما أعطت لذاك البرعم أو الجنين أو الخلية غير المرئية ، حياة وعمراً وفعالية ، أكد لنفسك ذلك بعناية وتخلص من الشك أو اللجاجة في البحث عن الجواب لسؤال منْ وكيف ولماذا .

أعد على نفسك التأكيد أن حواسك أعجز من أن تدرك كل شيء ، وأن العقل مطية الحواس ، حيث يعتاش هو على انعكاساتها لا أكثر ولا أقل وحيث أن كل حلوله وإجاباته هي ثمرة خبرات حسية تجمعت عبر السنين وبالتالي فإنه أعجز من أن يدرك ما لا يأتي من الحواس أو من مصادر حسية أو مادية أو منطقية ضمن إطار منطقه الذي تربى عليه عبر السنين .

قلّ لنفسك ، أنا أرى النتائج وقد أستجمعت منها الكثير ، ولكني لا أرى مصدرها ، طيب وليس من الأفضل أن أؤمن بهذا المصدر الذي تعجز عيني عن أن تراه ، طالما أن هناك كثير من الأشياء في هذا الكون نرى نتائجها ولا نرى مصادرها أو لا نعرف مصادرها ؟

طيب هناك خيار آخر يمكن للخيال في حالة التأمل العميق أن يفعله ألا وهو أن تعطي المُنّجَز [*] الروحي شكلاً مادياً يناسب عقلك بتربيته المادية العقلانية البسيطة ، افترض أن لديك قوة مغناطيسية تجتذب الهبات الروحانية المتأتية من الخارج ، أوحي لنفسك بهذه الصورة ، ارسمها بمنتهى العناية ، كررها مرات ومرات ومرات ، حتى تؤمن بأن لديك مغناطيسية .

المغناطيسية عزيزي القاريء ظاهرة علمية روحية بذات الآن وهي خالدة خلود الأزل وموجودة في كل مكان وزمان ، طيب لم لانفترضها أو نتصورها في كياننا الذاتي ونربط ما يحصل لنا من منجزات خارقة مهما كانت صغيرة بتلك الصورة للمغناطيس وفعل المغناطيس ؟

أنا شخصياً أفعل هذا ولا زلت ، فكلما واجهني هم ثقيل أو مشكل كبير ، وجدتني أخلد إلى التأمل العميق ، ثم أتصور ذاتي مغناطيساً يجتذب الحلول الناجعة ، وأنتظر ويأتيني الحل وأنا في حالة الصفاء العميق .

جميعنا نمتلك القدرة على أن نستخدم هذا التسليم واليقين بالحضور الروحي الدائم فينا أولاً وليس في الخارج من خلال تعميق التسليم وتسجيل الخبرات في الذهن والإقتناع التام بمصدرها الروحي ، فكلما آمنت بأن التسليم هو مغناطيس اجتذاب الحلول الناجعة ، بل وتحقيق الخارق وغير المعتاد ، كلما كان هذا المغناطيس أكثر كفاءة في اجتذاب المكاسب وخلق الخوارق .

الخطوة الثالثة : وهي الشعور الداخلي بالوحدة والتماهي مع القوة الروحية العظمى .

في هذه المرحلة المتقدمة من مراحل الخطو على طريق الدخول إلى عالم القوة الروحية الخالقة العظمى ، ينتفي الإنفصال كلياً بين ذاتك وبين الوحدة الكونية الشمولية التي تمثل -أنت وكل شيء- في هذا الكون مظاهر تجليها ، في هذه المرحلة لا تعود أنت منفصلاً عن الخارج أو عن جوهرك الروحي بل تغدو كما يقول المتصوفة الإسلاميون : أنت هو .

---

[*] أظن أن المترجم يقصد أن تعطي المفعول به شكلاً مادياً وليس الفاعل– حاشا لله- أن يتجسد بشكل مادي . المدقق

البعض يتقدم سريعاً صوب هذه المرحلة قاطعة المسافة بين التصور المتواضع لوجود شيء روحي من نوع ما كما في الخطوة الأولى ، ثم تسجيل ممارسات هذا الشيء الـ (ما) وإستذكارها وتبوبيها تحت باب المعرفة الروحية ، إلى تلك المرحلة التي يستطيع فيها أن يحاور هذا الذي بيده مفاتيح كنوز المعرفة الشمولية العظمى ، والبعض يتعثر ويطول به المشوار خصوصاً ذلك الذي يظلّ في داخله عقل يقاوم الإيمان بما وراء المادة والمنطق المادي العقلاني .

الذي يصل هذه المرحلة يكون بمقدوره أن يقيم علاقة تواصل حميم وحوار معمق مع القوة الروحية من خلال الحوار معها بينما هو يحاور نفسه في حالات التأمل العميق أو حتى في أحوال السكون والخلود إلى حالة أسترخاء بسيط .

من يحاور نفسه ، يحاور في واقع الحال الجانب الإلهي الرباني فيه ، فكل واحد فينا يحتوي في داخله على صورة وصوت ونبض الإله ، الخالق الخالد الأزلي ، الذي لا يمكن أن تحتويه الصفات والخواص وتصورات البشر المتواضعة شديدة السطحية .

يرد في الإنجيل في يوحنا 14-20 : (ذات يوم ستدركون أني في أبي وأنتم فيّ وأنا فيكم) .

هذا النص الإنجيلي الجميل ، يفسر تلك الوحدة بين الفرد المخلوق والكل في وحدة وجود شاملة تأبى الإنفصال ، التواصل الهادىء مع الرب أو الروح الكلية بحثاً عن الحلول التي لا ييسرها المنطق اليومي العقلاني ، هو أفضل سبيل للفرد منّا في مهمة الإغلاق الفوري لنوافذ العقل الأناني الشكاك العاجز عن إيجاد الحلول الناجعة ، بدلاً من أن ندع الذات السفلى تتبجح بالقول أنا قادرة على الحل ، وتظل تربكنا وترتبك معنا في جهد مرهق للعقل والروح والجسد ، نترك المشكلة أو الهاجس يهبط إلى الداخل تماماً كما تنفصل قطرة الماء عن منبعها فيغدو من المستحيل على العقل الصغير إذ ينفصل عن الجوهر أن ينشأ ويُديم حياة .

حين ترتبط القطرة بمحيطها العظيم الفسيح ، تمتلك تلك الصغيرة كل قوة هذا المحيط الهادر ، وحين ننفصل عن منبعنا العظيم الخالد الكامل القوة فإننا نختنق في ضعف قوتنا السطحية الساذجة المحدودة .

الإتصال الروحي العميق في ظل سكون وهدأة الروح ، يمكننا من أن نستمد القوة من كنوز القوة الخالدة التي هي بين يدي الواحد ، الكامل ، الشامل ، لو امتلكنا تلك الرابطة الروحية مع هذا الذي هو نحن والماثل فينا كما في الخارج فليس من همٍّ قادرٍ على أن يسبب لنا الحيرة والخوف والقلق والتوتر على الإطلاق ، والمشكلة الأساس في حياة البشر هي العجز عن التصديق ، العجز عن تقبل فكرة وجود الروح ووجود هذا الشامل الكامل الحي الخالد .

نتذكر الرئيس الأمريكي الشهيد الجميل نكولن ، نتذكر رسالته في لمّ أقاليم أمريكا المضطربة في واحد ، ونتذكر بعض ما كتبه وهو في أشد حالات الإجهاد واليأس والتوتر :

(مرات عديدة ، أُجبرتُ على أن أركع وأقول للواحد ، ليس لي سواك ، ليس من مكان الجأ له إلا أنت) إنه الخضوع ، الإستسلام ، الإقرار بعجزنا عن الفعل ونحن منفصلون عن الأكبر ، المنبع .

لسان حاله يقول (إني أمنح نفسي وروحي لهذا المنبع الجبار المالك لكل شيئ ، لهذا الذي يحرك النجوم والأكوان في مجراتها) وأنا وأنت نفعل هذا ، يجب أن نفعل هذا في لحظات اليأس المطبق حين تتعثر كل الحيل ويعجز العقل الصغير عن النفوذ من فخاخ الإضطرابات والمتاعب (استرخ ودع الرب يتولاك) .

في محاضرة للمعالج الهندي الروحاني الكبير (سيري راماكريشنا) ، أعتمد الرجل المثال التالي في تعليم تلاميذه كيف يمكن لهم أن ينالوا اتحاداً مباشراً مع الخالق :

ذات مرة كان هناك استاذ روحاني كبير وكان لديه مجموعة من الطلبة مثلكم أيها النجباء .

ذات مرة جاءه أحد تلاميذه وقال له ، يا سيد كيف يمكن لي أن أجعل الرب مادة تأملي ، أريد أن أتعلم ذلك حسب لا أكثر ، حسناً قال المعلم وأعطاه التعليمات اللازمة لمثل هكذا تأمل .

ما هي إلا هنيهة وإذ بالتلميذ يعود ليقول لأستاذه : يا سيدي لا أستطيع ، لا أستطيع أن أطبق التعليمات الصارمة لأني كلما أردت ذلك تحول فكري صوب الثور الوحيد الذي أملكه !!

- حسناً يا بني ، إذن أجعل ثورك مادة تأملك ، طالما أنك تحبه إلى هذا الحد .

وفعل التلميذ ما أوصاه به أستاذه ، أغلق الباب على نفسه وأتخذ من الثور مادة لتأمله ، بعد أيام ذهب الأستاذ لزيارة تلميذه ووجد الباب مغلقا فطرقه ، وإذ بالفتى يجيبه من الداخل :

- يا سيدي آسف ، لا أستطيع أن أفتح لك الباب ، الباب صغير وقروني ستنحشر في الباب ويستحيل علي ساعتها الخروج .

ابتسم الأستاذ وقال : رائع يا بني ، رائع جداً ، لقد تماهيت مع هذا الذي ركزت ذهنك عليه ، إذن أفعل ذات الشيء مع الرب ، تماها معه وعندها ستنجح في الإغتراف من كنوزه والإستمتاع والإنتفاع بقوته ورحابة ملكوته .

الرسالة التي أراد الروحاني من هذه القصة إيصالها لتلاميذه ومن ثم لنا هي : تماهى مع الواحد ، مع المنبع ، ولا تخف أو تتردد أو تشك بإلهويتك الكامنة في داخلك ، اُخرج من أنانيتك الشاحبة الضحلة إلى ذاتك العليا .

ونعود ثانية إلى المراحل الثلاثة التي ذكرناها في الوصول إلى ضفاف القوة الروحية :

التسليم والإقرار بوجود هذه القوة ، فهم واستيعاب وإقرار النتائج المتحققة وأخيراً الشعور بالقوة والجلال الداخلي الذي هو فيك وليس في الخارج .

مركز الثقل الرئيسي في فصلنا هذا ، هي تلك العبارات الثلاث التي جاءت في العنوان ذاته : الطاقة الروحية – الحل الأنجع لمجمل المتاعب الحياتية المادية ، وتلك العبارات سأعود لها في الفقرات التالية من هذا الفصل .

ماذا نعني بروحية حين نقول حلول روحية :

يَرِدُ في الكتاب المقدس للهنود والمسمى (بكافادا جيتا) بـ (أننا نلد في عالم الطبيعة ، لكن في المرة القادمة التالية سنلد في عالم الروح) ، عالم الروح يوصف هنا على أنه عالم منفصل عن المادة وعالم المادة ، هذا الإنفصال لا أظنه سليماً ، فعالم الروح حسب قناعتي متداخل مع عالم المادة ، أي العالم الفيزيقي الذي نعيش فيه بمكوناته الفيزيقية الثقيلة الملموسة ، لا أظن أن هناك انفصال بين العالمين أبداً ، ولن ينفعنا هذا الإنفصال في الإرتقاء إلى ذاك الروحي الآخر طالما نحن نحتسبه منفصلاً عنا .

هو كُلٌ واحدٌ موحد يتمظهر إما بمادي حسي ملموس وروحي غير محسوس ولا يلمس ولكن يدرك بالإقرار والحدس والتسليم ، تماماً كما الريح نحسها ولا تراها حواسنا ، كذلك هي الروح نحسها ولا نستطيع أن نلمسها أو ندركها بالحواس .

كل المتصوفة والروحانيون ومن مختلف الأديان والمذاهب والفلسفات من بوذا إلى لاوتسي والمسيح ومحمد وكونفشيوس وصولاً إلى ابن عربي والحلاج والنفري والقديسة الأم تريسا والحكيم الجميل رامانا مرهاشي يجمعون وعبر العصور على أن الحياة والأحياء هي انعكاسات روح الله أو أنفاسه أو لمحات من تمظهره المادي ، وأن الوجود واحد والخالق يملأ هذا الوجود في كل مكان وزمان .

لنستمع هنا إلى قديسين مختلفين في الدين أو العقيدة ومجتمعين في ذات الرؤية :

الروح هي حياة الرب فينا – القديسة تريسا .

هذا الذي يرنو بالعقل صوب الخارج حسب ، ليس بروحاني ولا إلهي ، أما هذا الذي يسقط أنوار العقل نحو خبايا الداخل ، فهو وحده الرباني الإلهي والروحاني الحق .

الله فينا وليس في الخارج ، والحلول الروحانية موجودة دوماً وأبداً فينا لا في الخارج ، فقط لنهديء ونسترخي ونؤمن بأن هذا الكون حيّ وكنوز الرب لا حدود لها ، فينا وحولنا قبل أن تكون في المجرات القصية .

الحل هنا ... عبر الإيمان الحق والإستسلام النبيل الجميل لهذا الواحد الكبير العظيم الذي هو فينا كما هو في كل شيء .

أختم هذا الفصل بقصة حدثت معي

كان لي صديق يعاني من الإخفاق الجنسي رغم أنه كان شاباً في مقتبل العمر ، وذات مرة نصحته بالآتي وكانت المفاجأة رائعة للغاية :

- يا صديقي ، هذا الإحباط الذي تعانيه سببه أنك لا تحاور أعضائك الفسيولوجية بحب وعناية .
- وكيف أفعل هذا ؟! سألني بإستغراب وفي ظنه أني أسخر منه .
- هل تعلم أن لكل عضو من أعضاء الجسم ، قدرة على التفكير والتحليل والإستجابة للإيحاءات الإيجابية أو السلبية ؟
- لا لا أعلم ؟
- هل لديك استعداد للإيمان بهذا ؟
- ممكن ، ما تقوله معقول فمن يدري .
- حسناً ... حاور هذا العضو أو الجزء المضطرب فيك بحب ، أطريه ، كلمّه بالرحمة ، عامله بالحسنى وحينها سيشعر بأنك تؤمن وتثق وتشعر به ، وعندها سيكون عند حسن ظنك .

ليس إلا إسبوع وإذ به يأتيني شامخ الرأس ، مبتهجاً جذلاً ... لقد حلت عقدته وأفلت من العار الذي كان يستشعره أمام زوجته ونفسه .

لم يكن الأمر أكثر من إيمان شخصي بصدقية هذا الذي قلته ، وقاله قبلي الآلاف .

وكما قال المسيح لهذا الذي شفى من العمى :

(لقد نجاك إيمانك يا رجل – خذ فراشك وانهض إلى بيتك)

الفصل الثالث : قوانين النجاح الروحية

القانون الأول : الإيمان بالعطاء وممارسته

الكون كلّه ينشط ويتفاعل مع بعضه البعض ، عبر التبادل الديناميكي للخيرات والنعم .
الأخذ والعطاء هما مجالين مختلفين من مجالات تبادل تيار الطاقة في الكون .
في إرادة العطاء لدينا ، عطاء هذا الذي نرغب في نيله ، نحافظ نحن على فائض الخير الكوني جارياً في محيطنا الإنساني .

تلك العربة الرعناء ، تفرغها أنت مرات ومرات ، وتعود لتمتلئ باستمرار بحياةٍ جديدة .
هذا الناي الصغير من قصب الخيزران الذي جُلت به عبر الجبال والغابات ، وعبره نفخت دوماً أناشيد خلودٍ جديدةٍ جميلة .
هباتك التي لا حدود لها ، تملأ يداي الصغيرتان وتفيضان ...، ... تفيضان لتملأن الكون كلّه ...!
وتدور عجلة الزمان ، ودوماً تصب أنت في الكأس ودوماً هناك متسعٌ للمزيد ...!
رابانداا طاغور

المبدأ الثاني من مبادئ النجاح هو (مبدأ العطاء) أو لنقل مبدأ الأخذ والعطاء ، لأن الكون كلّه قائم على هذا المبدأ ضمن جملة مبادئ طبيعيةٍ أخرى .

الكون كلّه قائمٌ على تبادلٍ ديناميكي ، لا شيء ثابت ولا شيء غير قابل للتغيير ، أجسامنا مثلاً تقوم طوال الوقت وبدون أن نشعر طبعاً بعملية تبادل دائم مع الكون ، عقولنا تقوم بعملية تبادل لا ينقطع مع العقل الكوني ، والطاقة هي التعبير الصريح عن الطاقة الكونية ، تيار الحياة ما هو إلا تعاونٌ هرموني بين مختلف العناصر والقوى الكونية لتعطي للوجود هذا الهيكل الذي هو عليه ، هذا التعاون الهرموني بين العناصر ينشطك وفقاً لقانون الأخذ والعطاء .

طالما أن الجسم والعقل والكون كلّه هو في حالة توافق هرموني سلمي وتتم عبره عملية تبادل النعمْ (الطاقات) فإن أي توقفٍ لتيار التبادل هو شبيه بتوقف الدم في الجسم عن الجيران إذ يحصل تخثر وتكتل يؤدي بالنتيجة إلى الموت ، لهذا ينبغي أن نعطي ونأخذ لكي نحافظ على تدفق تيارات الخير بين الناس وتبادلها بشكلٍ مرنْ ، بل وتناميها وتكاثرها بلا توقف ...!

المال ... النقود ... ما هي إلا رمزٌ للطاقة الحياتية التي نتبادلها ونستخدمها مقابل الخدمات التي ننالها والنعم التي ننعم بها ، أو التي نقدمها للآخرين فنأخذ مقابلها مالاً ...!

لو أن رغبتنا الوحيدة كانت الاحتفاظ بالنقود والاستمتاع بجمعها وعدّها ، فإننا نعطل تدفقها (إذ تتوقف طاقتها الحيوية عن الجيران) وبالتالي فإنها لا تقوى على أن تعود إلينا بطاقات إضافية جديدة ، لأن حياة المال قائمة على أن ينشط وتتداوله الأيدي ليحيا ويتنفس ويكبر ، دوران الطاقة للمال أو لأي نعمةٍ أخرى حتى ولو كانت الكلمة الجميلة التي ننفحها للصديقِ أو حبيب ، هو الذي يحافظ لها على الحياة ويعيدها لنا وقد تضاعفت حجماً وتحسنت نوعاً .

كل التعامل بين البشر قائمٌ على هذا المبدأ -مبدأ العطاء والأخذ- والعطاء يدفع بالمقابل إلى الأخذ كمحصلة طبيعية ، لا تحتاج منّا إلى جهدٍ كبير لتحقيقها ، فقط علينا أن نعطي ليُعطى لنا .

ما يذهب في الهواء ، يعود إلى الأرض ، وكل ما يطير ، لا بد له بالنتيجة أن يحط .

أي تعطيل لأي حلقة من حلقات هذا التيار -الأخذ والعطاء- يؤدي إلى التجمد والتخثر والتوقف لجريان الطاقة ، وبالتالي تنامي هذه الطاقة ...!

في كل حبّة لأي نبتة هناك ما لا يعد من الإمكانات لغابات عديدة ، لكن إذا ما خُزنت تلك الحبّة فلا أمل بإنتاج شيء منها مطلقاً لأنك تقتل طاقة الحياة بها عبر تخزينها ، تلك الحبّة ينبغي أن تُزرع في الأرض المناسبة لتتحول إلى نبتةٍ وارفة الظلال .

وكلما ازداد العطاء ازداد بالمقابل ما نأخذ ، يصح هذا مع المال ومع كل شيء ذو قيمة ، أما ما لا يعود لنا بخيرٍ أو نعمة ، فهو الشيء الذي لا قيمة له أصلاً وما كان يجب أن يستثمر ويعطى ، لأنه أصلاً لا يستحق أن يؤخذ ، وإذا ما شعر المرء بأنه خاسرٌ إذا أعطى شيئاً ، فإن العطاء في الواقع كأنه لم يعطى ، ولا تتوقعن منه خيراً .

لماذا ؟

لأن طاقة العطاء تعتمد على الحب -والحب وحده- فإذا انتفى الحب في هبةٍ تهبها ، فإن تلك الهبة ميتة أصلاً ولا تتوقعن منها مردوداً قط ...!

النية مهمةٌ للغاية في الأخذ كما في العطاء ، وتلك النية ينبغي أن تكون ودية لكي ما تمتلك طاقة الحياة والنمو ، لهذا يجب أن تكون الأجواء الشعورية والعقلية لحظة العطاء أجواء متفائلة إيجابية منزوعة من الرغبة المباشرة بالكسب ، ومحملة بدعوات الخير والرجاء بالتوفيق لهذا الذي نعطيه ما نود إعطاءه ، وهناك معادلة منطقيةٌ للغاية تحكم قانون أو مبدأ الأخذ والعطاء :

أتريد أن يهبك الآخرون السعادة ، هبهم السعادة التي يستحقون ، أتريد حباً من الآخرين ، أحببهم بصدق وحرارة ، أتريد مالاً وفيراً ، ساعد الآخرين على أن ينالوا المال ، ولو باقتراح تقترحه أو دعوة تدعوها لهم فتحسسهم بأنك مهتمٌ بهم ، أتريد اعترافا بالقيمة والأهمية ، أعط الآخرين ما يستحقون من أهمية ، ولن تعدم جانباً إيجابياً يمكن أن تطريه فتعززه ليعود لك لاحقاً بما تريد ، وهذا المبدأ هو ذاته قائمٌ في الطبيعة والكون كله كما أسلفنا ، وضمن وعيٍ كوني خاصْ وله أبعاده التي لا يستوعبها العقل البشري ، وذات الأمر ما تفعله الدول مع بعضها البعض وما تفعله الشركات والمستثمرين إذ يقدمون المال بشكل قروضٍ أو مساعدات للدول الفقيرة أو لبعض المؤسسات والجامعات والمستشفيات فيها ، فينالوا بالنتيجة محبة شعوب تلك الدول ويرفعوا من مستوى أهلها الاقتصادي والمعرفي ، فيعود لهم هذا كله عقب تحسن القدرة الشرائية وتنامي نمط جديد من الاستهلاك ، يعود لهم بربحيةٍ أكبر ...!

إن أقل عطاء ولو كان مجرد فكرةٌ أو دعوة صادقة أو كلمة تنبع من القلب ، لها قوة تأثير هائلة على المعطى إليه ...!

كيف ...؟
لأن أجسامنا وفي جوهرها الأصلي هي باقة محدودةٌ من الطاقات والمعلومات ، في كونٍ حافلٍ بكنوز لا تحد من الطاقة والمعلومات ، إننا كائناتٌ واعيةٌ في كونٍ واعي ، وما هو الوعي ؟ ...إنه شيء أكبر من الطاقة والمعلومات ، إنه طاقة ومعلوماتٌ حية إذ ترتدي جسد الأفكار ، أي أن الوعي معلومةٌ وطاقة حيةٌ في جسمٍ اسمه الفكرة ...!
أي أننا كائنات تملك أفكار في عالمٍ مفكر ، دعك من الأجسام فمكوناتها موجودة في تراب الأرض وفي كل الأحياء والجمادات ، نحن كائنات تمتلك معلومة وطاقة نشطة حية عبر الفكرة والقدرة على إنتاج الفكرة ، ولا شيء أكثر من ذلك ..،.!
والفكرة لها القدرة على أن تغير كل شيء ... كل شيء ...!
الحياة هي رقصة الوعي الخالدة حيث يتم تبادل نبضات الذكاء بين جسم الفرد والجسد الكوني الكبير الأوحد بمختلف عناصره ، من أجساد فردية لكائناتٍ عاقلةٍ أو جمادات ...!
لو أنك أعطيت هذا الذي تود أخذه ، فإنك تنشط رقصة الوعي الخالدة إذ تهبها طاقةٍ جديدة تدعم استمرارها وتناميها ...!
يمكننا أنت وأنا وأي شخص مؤمن بهذا المبدأ أن نضعه على محك التطبيق بأن نبدأ دورة العطاء من ألفها قبل أن نصل يائها ، بمعنى أن نقرر أن نعطي ، لأيٍ كان نوشك أن نكون على تواصلٍ معه ، ليس مهم أن يكون العطاء مادياً ، بل يمكن أن يكون زهرة صغيرة نقطفها من حديقة بيوتنا أو يمكن أن يكون كلمة جميلة نقولها بحرارة وصدق ، وتكون خارجة من القلب ، لتصل قلب الآخر وتستنبت وجودها الحي في وعيه ، فتعود إلينا لاحقاً بأكبر من حجمها ، الحنان والحب والرعاية والعطف والاهتمام ، هي أكثر ما يحتاجه الناس ونحن منهم ، وهي أصدق وأجمل الهبات التي تمنح وتخلد وتنمو بسرعة ، وهي مما لا يعادله أي ثمنٍ ماديٍ ولا يمكن أن تشترى على الإطلاق ...!
جميلٌ أن نتعلم أن نعطي ، لا أن ننتظر من الآخرين أن يعطونا ، وجميلٌ أن نعلم أبنائنا العطاء ونشجعهم عليه ونجعله مبدأ وعادة واستثمار مستقبلي لديهم ...!
حبذا لو نشجع أنت وأنا أبنائنا على أن لا يذهبوا لزيارة جد أو عمة أو صديق دون أن يأخذوا معهم شيئاً ولو بشكل بطاقة جميلة أو رسمة لطيفة أو زهرة ...!
لنقرر ... مع أنفسنا أن نعطي شيئاً حيث نذهب ، وكما نعطي لا بد سنأخذ حتى وإن لم نكن قد فكرنا بذلك ، وعليه لا ينبغي أن نتعفف ، إذ بمثل هذا التعفف نمنع تدفق النعمة (طاقة الخير الكونية) وبالتالي فقد نؤلم الآخرين ونشككهم بأنفسهم ، ونحرم أنفسنا فرصة صداقتهم واحترامهم وحبّهم ...!
إن جوهرنا الإنساني ، (قبل أن تشوهه عقولنا ومعطيات حضارتنا) ، هو في الأساس جوهر خيرٍ ونعمة وعطاءٌ وثراءْ ، نحن أثرياء جميعاً في واقع الحال لأن الكون ثريٌ والطبيعة ثرية ، والعقل الكوني الأوحد الذي يشد كل عناصر الخليقة ببعضها هو ثريٌ غاية الثراء ، وهو حريصٌ على أن لا يحرم أحد من حقه في فيوض النعمة والخير ، ولكن طمع البعض منّا وقسوتهم ، وتعطيلهم لمبدأ العطاء الطبيعي الكوني ، يدفع الكثيرين منّا إلى الوقوع في مستنقع الحرمان ، حرمان ما هم مستحقون له ، بل ومحتاجون إليه من هذه الفيوض ...!
إننا أثرياء بلا حدود ...ولكننا لا نعرف ، لأننا أضعنا مفتاح الثروة المختزنة في جوهرنا ... في جوهر عقولنا وأرواحنا وضمائرنا ...!
لقد ولدنا مجهزين بإمكانيات رهيبة في جوهرنا الروحي ، يكفي أن نؤمن بها ونتخيلها ونسعى لها حسب القوانين الطبيعية التلقائية السلمية للسعي لننالها بالحجم الذي نريد ...!

القانون الثاني : قانون السببية The Karma Law

الكارما (Karma) مبدأٌ في العقيدة البوذية ، يعنى به الفعل ورد الفعل أو السبب والنتيجة معاً في تعبيرٍ واحدٍ يضمهما ، ليعبر بالتالي عن الحرية الإنسانية الخالدة ، عكس ما تقول به بعض الأديان السماوية من أن الإنسان مجبرٌ إلى حدٍ كبير وأنه بلا خيار أو بأقل الخيارات .

وكما يقول الحكيم الهندي العظيم (سوامي فيفا كناندا) : أفكارنا ، أفعالنا وكلماتنا هي خيوط الشبكة التي نلقيها حول أنفسنا بأنفسنا ، ثم نُحبسْ ونتعثرْ في داخلها .

تقول الكارما (بل وكما تقول الفيزياء الكلاسيكية) كل فعلٍ تعقبه نتيجة تعود إلينا بذات العملة التي دفعنا بها ، فإن فعلنا شرّاً كانت عاقبته ولا شك من جنسه وإن فعلنا خيراً فلا بد أن ننال الخير ، ليس هذا القانون بجديد فقد جاء في أغلب الأديان والفلسفات ، ونحن نعرفه جميعاً ولكننا بالكاد نعتمده في تصريف شؤوننا الحياتية .

كيف نعتمده يا ترى ...؟

حسناً ... حين قلنا أن هذا القانون يعبر عن الحرية الإنسانية فهو يعبر في واقع الحال عن حجم وكمّ الخيارات المطروحة أمامنا في كل موقفٍ نواجهه ، وفي كل ثانية من ثواني العمر ، بعض هذه الخيارات خيارات واعية نتخذها في حالة وعيٍ تامٍ أو جزئي ، وبعضها غير واعية أي أنها تنبع من الداخل بشكل أوتوماتيكي ، إذن فنحن نعتمد قانون الكارما أو العلة ومعلولها بأن نؤمن به أولاً ثم نسلط الوعي النافذ على المساحات غير المضاءة من دواخلنا ، فننتج بالتالي خيارات واعية ومتحسبة للنتائج ..!!

انظر إلى هذه اللحظة التي أنت فيها الآن -سواء شئت أم أبيت- أنت هنا الآن في هذا المكان الذي أنت فيه ، في هذه اللحظة الزمنية التي أنت فيها ، بما في هذا المكان وهذه اللحظة من سوء أو خير ، كل هذا الذي أنت فيه هو محصلة لخيارات سابقة -سيئة كانت أم حسنة- أوصلتك إلى ما أنت فيه من خير أو شرّ .

بديهيةٌ هذه أليس كذلك ...؟

طبعاً ... لكن من منّا مستعد لأن يعيها ويحسبها بعناية في حالة انتخاب هذا الخيار أو ذاك ..؟

إننا مخيرون بالكامل ، ولكننا حين نقع أسرى للخيارات السيئة ، ندّعي أن الآخرين أو الظروف أو ...الخ ، هو السبب وراء هذا الذي وقع علينا ، لكن حين ننجح أو نتوهم أننا نجحنا ، نسارع إلى الإدعاء أن السبب وراء نجاحنا هو ذكائنا وعبقريتنا * ...!!

لو أنني شتمت الناس يوماً فماذا أنا متوقعٌ منهم ، في الغالب الرّد بالمثل أو بما هو أسوأ ، كذلك فأنا أمتلك خيار أن أتقبل الإساءة أو أتجاوزها ...!

نحن مخيرون ، هذه حقيقة أكيدة ...!

لكن ... رغم أننا نمتلك دوماً ما لا يعد من الخيارات فنحن فقراء للأسف في اختيارنا ، وفي الغالب نعتمد على ردود أفعال انعكاسية شرطية ، تنبثق من العقل الباطن إلى اللسان واليد والفكر كأسلحة مأمونة الاستعمال ونمتلك الخبرة الكافية لإطلاقها ، إنها تنبثق من العادة أو التصورات السالفة أو الأمنيات القديمة أو نمط فهمنا لأنفسنا والبديهيات التي نملكها عن حجمنا وحدودنا وصورتنا الذاتية ، لو أني مثلاً قابلت إنساناً ما لأول مرة ستجدني أسلك معه سلوكاً مقارباً أو متطابقاً مع ما أملك في الذاكرة من سلوك سلف لي أن استعملته أو ربما من خلال عقدة نفسية قديمة أو تجربة غير سارة أو ربما سارة عشتها ذات مرة مع من هو مشابهٌ لهذا الإنسان .

---

* أوافق الكاتب والمترجم على هذه الفكرة وبقوة حماسية ، فدائماً ما أفكر بذات الشيء وذات المقولة .. المدقق

من الطريف أن ردود أفعالنا الانعكاسية الشرطية تذكّر إلى حد كبير بهذا الاكتشاف المذهل للعالم الروسي (بافلوف) حين ربط بين تقديم الغذاء للكلب وبين جرسٌ يدق في ذات اللحظة ، بعد فترة صار لعاب الكلب يسيل لمجرد أن يدق الجرس ، سواء جاء الطعام أم لم يأتي .

كيف ...؟

لقد سجل الكلب في ذاكرته خياراً مأموناً تعوّد عليه وهذا ما نفعله نحن ، إذن فإن من الضروري جداً أن نعي خياراتنا ولا ندعها تنطلق بتلقائية وبحكم العادة أو الذكرى أو الانعكاس الشرطي ، وبالتالي فحيث نعي نتحمل المسؤولية عن أفعالنا فلا نلقي بها على أكتاف القدر أو الناس أو الظروف ...!!

بل إن وعي الخيارات التي حصلت أو التي توشك أن تحصل والانتباه لخلفيتها ، سيعطينا سيطرة طيبة على آثارها ونتائجها .

لنسأل أنفسنا ونحن بوارد اتخاذ خيار وَرَدَ للتو على الذهن :

- لماذا هذا الخيار دون غيره ؟
- ما هي النتائج المتوقعة من وراء هذا الخيار ؟
- هل سيسعدني هذا الخيار ويسعد من حولي بذات الوقت ؟

لو أني وجدتني أقتنع حقاً بهذا الخيار وأراه ملبياً للحد المعقول من الأمان والتقدم والسعادة وأنه لا يسيء أو يجرح الآخرين ، فإن من الضروري أن أتخذه ، بعكس ذلك علي أن أبحث عن خيارات أخرى له ، من الطريف أن هناك ميكانيكية جسمانية (لها ارتباط بالميكانيكية الكونية في وعي وحدس النتائج) هذه الميكانيكية تتمثل في ظهور أعراض جسمانية معينة من قبيل اضطراب الأجفان المتسارع أو شعورك وكأن قلبك يهبط من مكانه أو اضطراب الساقين أو غيرها مع شعورٍ عام بالهدوء والراحة النفسية أو الاضطراب الجسماني والتوتر ، عندما تكون على وشك انتخاب خيارٌ معين ، يستحسن أن ننتبه لتلك الظواهر بل ويستحسن أن نفعّلها إن لم تظهر تلقائياً ، وذلك بأن أوجه لقلبي السؤال ، هل هذا الخيار ناجع أم لا ؟

سيأتيني الجواب بالحال بشكل طمأنينة نفسية أو توتر واضطراب أو غيرها ...!

للأسف يظن الكثير من الناس وبينهم الكثير من المثقفين أن القلب هو لا أكثر من مضخة إسفنجية تضخ الدم ليل نهار بلا انقطاع ...!

هذا ليس صحيح ...أبداً ...!

القلب جهازٌ حدسيٌ له ارتباطات كونيةٌ نؤمن بها من خلال التجربة أو في حالات الصفاء النفسي الخالص ، ولا نملك معرفة يقينية مجربة مختبرياً عنها ...!

القلب لديه القدرة على التقييم والحكم بشكلٍ شمولي ، أي أنه يأخذ كافة العلائق كوحدة واحدة ويعالجها بمنتهى السرعة ويعطيك الرد مكتملاً ، وليس كالعقل الذي يحكم من خلال الظواهر والحواس والخبرات السابقة وآراء الناس ثم يعالج العلائق التي ترتبط بمادة التقييم بشكلٍ منفصلٍ أي واحدةٍ إثر الأخرى ، ثم إن القلب لا يفكر بمنطق الربح أو الخسارة ، بمعنى كم أربح من هذا الخيار وكم أخسر ، بل هو ينظر إلى مدى انسجام هذا الخيار أو ذاك مع اعتبارات الضمير وسعادة الناس والانسجام الكوني .

قانون الـ (كارما- Karma) البوذي ، يمكن إن أحسن المرء استخدامه أن يفضي للكسب المادي والرفاهية الحياتية -شريطة أن نعي- أن ما نفعله اليوم سيكون له في الغد نتائج ، وأن مستقبلنا يعتمد بقوة على خياراتنا في اللحظة هذه التي نحن فيها الآن .

حسناً ... ماذا بشأن أفعال الماضي والتي ما عاد بمقدورنا تغيير خياراتنا فيها ، والتي نعاني بالتالي في يومنا هذا من آثارها السالبة ؟

نعم ... هناك ثلاث خيارات يمكنك أن تختار كيفية التعامل مع (كارما) الماضي من خلالها :

الأول : هو أن تدفع الثمن بغير تردد ، لأن ليس من ديّنٍ لا يسدد ، والحقيقة أن أغلبية الناس يفعلون هذا بلا وعي منهم أو ببعض الوعي ، كثيراً ما يبدو الثمن الذي ندفعه ثقيلاً ، وكثيراً ما نشعر بالمرارة والتلكؤ في الدفع أو ربما نقاوم بهذا القدر أو ذاك ، ولكننا في النهاية ندفع .

الخيار الثاني : هو أن تحيل هذا الديّن الذي تدفعه إلى تجربه مفيدة لك وللآخرين ، وهذا خيارٌ حكيم ، يعتمد على أنك تعي مسئوليتك عن خيارات الماضي ثم تطرح على نفسك سؤال ، كيف أستطيع أن أنتفع بهذه التجربة أو هذا الديّن الذي أجدني ملزمٌ بدفعه ؟

بهذه الطريقة سينشط وعيك باحثاً عن إمكانيات لاستخدام هذه التجربة وإحالتها إلى منفعة قد تفيد ناساً كثيرين وقد تجلب لك مالاً كثيراً ، من قبيل أن تخترع جهازاً على ضوء تجربتك المؤلمة في الإصابة أثناء ممارسة رياضة أو أثناء العمل على ماكينة غير سليمة وأدت بك إلى الإصابة أو أن تكتب كتاباً تعليمياً أو حتى مذكرات تشرح فيها قسوة تجربتك ، كائنة ما كانت تلك التجربة .

أو ربما تكون التجربة إنذاراً لك بضرورة أن تأخذ الأمور بقسط أكبر من الهدوء والروية وبالتالي تحفظ صحتك وتطيل عمرك .

تذكر ... هناك دائماً بذرة خير في أي تجربة ومهما كانت تلك التجربة مؤلمة ...!

بمثل هذا تدفع أنت ديّن الماضي (نتائج خيارات الماضي الخاطئة) ويفيض لديك قسطاً من الطاقة تستخدمه لتحقيق النفع لنفسك وغيرك .

الخيار الثالث : أن تتجاوز التجربة بالكامل فلا يتخلف منها في ذهنك شيء وتتابع حياتك بشكل ربما أفضل من السابق ، ويتم هذا من خلال أن تعي بأنك لست ملزماً بعد أن تدفع الثمن في أن تظل عائشاً بالفكر والفعل والخيال في هذه التجربة ، بل تنساها وتتابع حياتك ، هنا يحتاج المرء للتأمل لتحرير عقله وفكره وحياته بالكامل من أعباء القلق بشأن الثمن الذي دفع أو سيدفع .

هنا نود أن نضيف أن كل الأحداث الحياتية صغيرها وكبيرها هي سلاسل كارمية Karma Episodes ، تناول قدح قهوة مثلاً وهو فعلٌ عاديٌ جداً هو فعلٌ karma لأن احتساء القهوة في لحظةٍ ما يخلق ذكرى صغيرة تتخلف في الذاكرة ، هذه الذكرى بدورها لديها القدرة على خلق رغبة Desire والرغبة بدورها تؤدي إلى تكرار شرب القهوة ، فلو أنك وعيت هذه السلاسل من الأفعال ونتائجها فإن بمقدور انتباهك أن يفضي إلى سيطرة عقلك على فعلك فلا يخرج الفعل من نطاق المنفعة والخير .

تماماً كما يفعل هذا الذي يجرب الخمر مرّة ويعي سخف التجربة في حينها فلا يكررها ....!

نكرر نحن مخيرون ولكننا نلقي بشباك الخيارات السيئة حول أجسامنا وعقولنا وحين نتعثر ، ندعي أن الله أو القدر أو الناس أو الظروف هي السبب ...!!

هذا القانون الجميل القديم قدم الدهر يمكن لنا لو أننا وعيناه وآمنّا به أن ننال عبر تطبيقه هو والقوانين الروحية الأخرى ، سعادة ونجاح منقطع النظير ...!

القانون الثالث : الطريق الأقل مقاومة

الإنسان الأقدس هو هذا الذي :
يعرف دون أن يتفحص ..
يرى دون أن يفتح عينيه ..
ينال دون أن يفعل شيء ..
فيلسوف الصين العظيم لاوتسي

تعتمد الطبيعة الخالدة في ديناميكيتها الأزلية على عوامل الحب والانسجام والتوافق .

الطبيعة وهي تنشط وكُلٍ يؤدي وظيفته ، ليس فيها من يبدو وكأنه يعاني في أداء مهمته ، بل كل شيءٍ يجري بانسيابية شديدةٍ ...الكواكب تدور منذ الأزل في مداراتها أو تسبح في الفضاء بغاية الحرية والانضباط بذات الوقت ...النهر يتدفق في مجراه بغير عناء ... والطير يسبح في سماءه بحرية ، وكلٌ متجه إلى هدفه بلا توتر ولا اضطراب ...!

سيقول قائل ، ولكنها عناصر جامدة غير حية ومحكومة بقوانينها ، وبالتالي لا فضل لها أو ذكاء وهي مقهورةٌ مجبرةٌ على إتباع ثوابتها الأزلية ...؟

هذا صحيح تماماً ... والصحيح أيضاً هو أن قوانينها هو ما يعنينا ، لأن تلك القوانين تدل على ذكاءٍ عجيب ، وحيث تكون القوانين محكمة ذكية يتحقق الوفاق والوئام والسلام والشفافية وتنتفي المعاناة ...!

ماذا لو أعتمد البشر قوانين الطبيعة أو كيّفوها لمصالحهم ؟ هذا هو الذي أردنا الوصول إليه عبر كافة فصول هذا الكتاب ، أن نؤكد أن قوانين الطبيعة الخالدة هي الأصلح أن تتبعّ إذا ما أُريد النجاح الحق .

مبدأ الشفافية والتوافق والانسجام بين العناصر يسمى في الكتاب المقدس لدى الهنود (الفيدا) بـ (مبدأ الاقتصاد في الجهد) أو افعل قليلاً ونل كثيراً حتى تصل إلى اليوم الذي لا تفعل فيه شيء وتنال كل شيء (تماماً مثل هذا المليونير الذي تتكدس ملايينه وهو نائم على سريره) .

بمعنى آخر أن تصل إلى اللحظة التي يكفي -لومضة من حلم في الفكر- أن تتجسم إلى شيءٍ مادي حقيقيٍ ملموس ، أهو سحرٌ أم ماذا ؟

ونجيب ...لا ...ليس بسحر ولكن شفافيةٌ وانسيابية وتسامي عن الصغائر ورقيٌ في الوعي يفضي إلى أن تغدو الروح قادرةٌ على التأثير في الخارج بمجرد أن تفكر أو تريد ...!

متى يكون التعب أقل والربح أكبر ...؟

حين يكون الحب -والحب وحده- هو الهدف والدافع وراء أفعالنا وليس الأطماع الشخصية والرغبة في الكسب الرخيص ، إذ أن الحب هو منتج كل الطاقات وهو وحده الذي يشد الكواكب والأجرام والأرواح إلى بعضها ويمنح الأمان والثقة والسلام والتفاؤل والمعنى لوجودنا على هذه الأرض ، ووحده من يجعلنا نعي الجمال ونستمتع به .

لو أنك بحثت عن السيطرة واستلاب الآخرين ، فإنك تهدر طاقات عظيمة فيما لا طائل منه على الإطلاق ، القوة المادية التي لا تأتي من خلال الحب ولا تتوجه نحو الآخرين بدافع الحب ، تمنحك قوة زائفة موهومة (ILLUSION) .

من المفيد أن تنظر إلى كيانك الجسماني على أنه أداة إدارة وتنظيم وتخزين واستهلاك الطاقة ، فلو كان بمقدورك أن تستهلك طاقتك الشعورية والنفسية عامة بشكل عقلاني فعالّ ، فإن بإمكانك أن تنال ما تتوق إليه من ثراء .

المؤسف أن أغلب البشر مستلبون للذات الأنانية (EGO) برغباتها وعواطفها الجامحة وأحلامها وأخيلتها المريضة (غالباً) وجميع تلك العواطف والأحلام تنبع في الأصل من الخوف وليس القوة

لكن لو كانت مرجعيتك الذاتية هي ذاتك العليا ، روحك بشمولية وسعة نظرتها وثقتها العالية بذاتها وإيمانها بالوحدة الكونية وبأن كل نعم الدنيا موجودة في خزين الروح الداخلي الهائل ، نقول لو كانت مرجعيتك تلك فإنك لن تخاف ولن تخجل ولن تتردد ولن تكذب ولن تنتظر من الآخرين حباً أو إعجاباً ، رغم أن الآخرين حين يرونك متوهجاً بقوةٍ روحيةٍ لا يستطيعون الوصول إليها ، فإنهم سيمنحونك ما تريد من الحب والإعجاب والاهتمام ويسلمون لك قيادهم وهم آمنون وواثقون بك ومنك .

في كتاب فن الحلم The Art Of Dreeming يقول دون جوان لكارلوس كاستنادا (نحن نستهلك الجزء الأكبر من طاقتنا للمحافظة على قيمتنا الذاتية في عيون الناس وعين أنفسنا ، لو أننا أرخينا قبضتنا قليلاً على وهم القيمة والاعتبار لأمكن لنا أن نحقق شيئين بآن واحد ، الأول أن نوفر طاقة هائلة مضاعة في الدفاع عن أنفسنا وتجميل صورتنا ، والثاني أن نستهلك جزء بسيط من هذه الطاقة في رؤية عظمة الكون وجماله ، خارج حدود القوقعة التي تغلف قيمتنا الذاتية الزائفة) .

حسناً كيف يتسنى لنا يا ترى أن نستخدم هذا المبدأ الطبيعي الكوني في حياتنا الشخصية :

أولاً : بالقبول والتسليم قبول الناس كما هم والحياة كما هي والظروف كما هي كائنة ، لا كما أريدها أن تكون ، أن نؤمن بأن هذه اللحظة القائمة الآن هي لحظة كونية ، قائمة بذات الآن في كل مكان في العالم ، ولا مجال لتغييرها في زمنها هذا ولا مندوحة من قبولها والتسليم بها كما هي ، لأنني لو تنكرت للحظتي أو لأي موجودٍ من موجودات لحظتي هذه وحاولت إلغاءه أو تغييره أو إقصائه فإني لن أنجح إلا بأن أعكر مزاجي وأسيء لصحتي النفسية وبالتالي الجسدية ، بل ولأجل أن أغير شيئاً في هذا الموجود ، علي أن أقبل به كما هو ثم أخطط لكيفية تغييره في المستقبل تأسيساً على واقعية وجوده في الحاضر وعلى قبولي ورضاي عن هذا الوجود ، لا أعني هنا أنني يجب أن أرقص وأطبل للحاضر وأذوب فيه شغفاً مع استنكاري لبعض مفرداته أو كلّها ، لا ولكن أسلّم به كحقيقة واقعية قائمة ثم أبحث عن الفرص لتغييره بالحب لا الكراهية وبالرضا لا الرفض المطلق ، هذه اللحظة التي أنا فيها الآن هي ثمرة لاختياراتي واختباراتي الشخصية في الماضي ، وحيث أن الماضي لم يعد له وجود لأحاسبه أو أعيد رسمه فإذن لماذا أثور على لحظتي وأرهقها بالحساب الثقيل والندم والألم والحسرة ، لماذا لا أقبلها برضا ومن خلال الرضا يمكن أن أنتج لحظة مستقبلية جميلة ، لأن المستقبل نبت الحاضر كما هو الحاضر نبت الماضي .

الأمر الآخر الذي يجب أن نضعه في الاعتبار ونحن نناقش مسألة التسليم بالواقع هو أني حينما أستنكر شيء أو شخص أو موقف في لحظتي الزمنية الحاضرة ، فأنا في الحقيقة لا أستنكر الشخص أو الحدث أو اللحظة لذاتها ، بل لأني متأثر بتصورٍ سالف لما كنت أريده أو أتوهمه في هذا الشخص أو هذه اللحظة ، إنني أحاسب اللحظة وناسها وظروفها من خلال تصوراتي السالفة المسبقة ، فمن قال أن هذه التصورات صحيحة ونافذة الآن كما كانت يومها ؟

وما مسؤولية الناس والظروف واللحظة عن تصوراتي التي حلمت بها يوماً وخذلت نفسي أو خذلتني خياراتي الغير واقعية (ربما) .

نحن نسقط تصوراتنا الماضية على حاضرٍ متشكلٍ للتو ، وهذا غير صحيح ....!

حين أصاب بمرضٍ عضال أو أسجن مثلاً أو تحل بي أي كارثة ، تجدني أتذمر ، لماذا ...؟

لأنني توهمت أني قد تمكنت من رسم حياتي بالشكل الذي لا تحصل فيه اختراقات ، وهذا خطأ لأني رسمت في الماضي وبوعي الماضي ولا شك أن أخطاء استراتيجية حصلت في خططي ، طيب لماذا لا أتقبل الواقع كما هو فلا أهدره بالحزن والأسى وبذات الآن أرسم اللحظة القادمة انطلاقاً من وعي الحاضر لا وعي الماضي ، فأعيش حاضراً متفائلاً جميلاً وقطعاً حيث يكون الحاضر دافئاً رحباً يكون المستقبل مشرقاً .

وهذه هي النقطة الثانية (المسؤولية) :

ثانياً : المسؤولية .. مسئوليتي عن أفعالي وتصرفاتي وخياراتي بحيث لا أحمّل شخصاً أو ظرفاً أو لحظة زمنية أو قدراً مسؤولية هذا الذي يحصل لي في حاضري ، لو أنني فعلت هذا ووجدت العذر دوماً للآخرين والظروف في هذا الحاصل لي على أساس خياراتي وتصوراتي السابقة وبوعيي السابق (الذي هو قطعاً دون مستوى وعيي الحالي) فإنني سأحرر طاقة هائلة مستخدمة للأسف في اللوم والندم والكراهية والحسد والحزن والكآبة ، وبالتالي بمقدوري وأنا الحرّ من آثار الماضي النفسية ، قادر على أن أدفع بهذه الطاقات الهائلة جهة العمل النشط الدؤوب لتغيير واقعي وخلق مستقبل جميل ومشرق لي ولمن حولي .

تذكّر أن الماضي لا كثافة له ولا وزن ولا طعم ولا رائحة إلا في الخيال ، أما الواقع الحاضر فهو وحده القائم والموجود والذي له كل الأعراض الفيزيائية الحقيقية المرئية والمحسوسة (لون وطعم ونكهة ووزن وأبعاد) أما المستقبل فهو لمّا يزل حلماً في عالم المجهول وبذرته موجودة في هذه اللحظة حسب لا في الماضي ، بل هناك وحيث يكون حاضري منسجماً متوازناً سعيداً جميلاً ، يكون مستقبلي كذلك ، وحين أقول حرر طاقاتك بالكف عن اللوم والتأنيب والتثريب والكراهية ، فأنا لا أعفي نفسي وأعفيك من تحرير ذاتك أيضاً من المسؤولية .

كيف ... ؟ ومن المسؤول إذن ؟!

طبعاً أنا وأنت مسؤولين عن تصوراتنا وعن خياراتنا في الماضي ، لكن ما فائدة أن أجلد نفسي على ما فعلت في الماضي ؟ ما الجدوى وقد رحل الماضي ولا مجال لمحاسبته أو محاسبة نفسي عليه ؟

إذن فكما أحرر الناس والظروف من أعباء مسئوليتي عن أخطائي وتصوراتي وخياراتي السيئة ، فأنا أفعل الأمر ذاته مع نفسي ذاتها فأقول :

لقد أخطأت لأني كنت فقير الوعي ضحل التفكير متسرعاً في خياراتي ، وهذا زمن وانقضى فلا ينبغي أن أعيش فيه إلا الأبد ، أعترف وأبكي قليلاً ربما أو أتألم قليلاً ثم أغلق ملف الماضي وأسامح نفسي وأشفق عليها وأقول لها : لا بأس يا نفس سنعوض الماضي بخيارات حاضرة حسنة ومتقنة غاية الإتقان ، فلنكف عن النحيب ولنتفرغ للعمل .

ثالثاً : إتباع سياسة (اللا دفاع) بمعنى أن يكون وعيي غير منصب على الدفاع عن آرائي ووجهات نظري .

لو لاحظت الناس عامة من حولك ، لوجدت أنهم يستهلكون أكثر من تسعون بالمائة من الوقت في الدفاع عن آرائهم . تخيل كم من الطاقة يستهلكون وكم من وقت....؟

ما الفائدة بل وما الضرر إذا قال لنا الآخرون أننا مخطئون ؟

لا شيء .. ربما يكونوا على حق ، وربما تكون لديهم ظروفهم وتصوراتهم التي أنتجت هذه الآراء ، طيب لماذا أحرمهم من حقهم هذا ، وما الداعي للدفاع وكم سأخسر لو قلت لمن يخطئني : بلى إنك على حق ...!

أولاً سأكسب هذا الشخص وأنال وده واحترامه لأني تنازلت له بسهولة عن نقطة ليس بالضرورة ذات نفعٍ لي أو حتى له ، والثاني أني وفرت وقتي وجهدي وراحة أعصابي ، وكل هذه طاقات (ENERGY) يمكن أن تنفع في شيء حقيقي مفيد لي .

ليس من الحكمة أن يتصلب المرء في آرائه كالشجرة المتيبسة فيكسر بسهولة ، من الضروري أن يكون المرء مرناً يميل مع الريح إن كانت قوية ، فيحفظ ثماره بعيداً عن عصفها ، ثم يعود ليعرض ثماره لشمس الواقع فتزداد نضوجاً وحلاوة ، لا أن يعرضها للظى النقد فتحترق الثمار !

حسناً .. لو أننا -أنا وأنت- اعتمدنا هذا الثلاثي الجميل في قبول الواقع وتحمل المسؤولية عن عثراته ثم التحرر من هذه العثرات وأخيراً الكف عن الدفاع غير المجدي ، لو فعلنا هذا تخيل كم من النجاحات العظيمة سنحقق ، هذه هي حكمة البوذيين الرائعة العبقة الغنية ، وهذا مبدأٌ من مبادئهم .

القانون الرابع : الرغبة والهدف

ميكانيكية تحقق كل هدف وكل رغبة تكمن في جسد الرغبة ذاتها وجوهر الهدف ذاته ...

في عالم الطاقات والقوى الكامنة المجهولة النقية -غير المرئية ولا المحسوسة- تملك الرغبات والأهداف ، قوة ترتيب وتنظيم وتجنيد لا نهائية ، للعلاقات والظروف بما يحقق كل الرغبات وكل الأهداف ، حين نستنبتُ غرضاً ما في جوف حقل المجهول الغامض الخفي ، فإن كل القوى غير المرئية ستسعى لإنماء تلك البذور وإنضاجها في موسمها المناسب .

في البدء كانت هناك رغبة ، وكانت تلك بذرةُ الفكر الأولى .

الحكماء الذين كانوا يتأملون صادق التأمل في أعماق قلوبهم ، أمكن لهم من خلال قلوبهم اكتشاف العلاقة بين ما هو كائن وما لم يوجد بعد .

أنشودة الخلق في الفيدا الهندية – Creation Song

قانون أو مبدأ الرغبة والهدف والسبيل لتحقيقهما ، يعتمد في واقع الحال على حقيقة أن الطاقة والمعلوماتية موجودة في كل شيء في الطبيعة ، ولو عدنا إلى نظرية الكم (Quantum Theory) لوجدنا أن ليس في كل هذا الكون في واقع الحال إلا طاقةً ومعلومات ، إن عالم الكم (Quantum World) هو في واقع الحال ليس أكثر من تعبير آخر للوعي الخالص أو المجهول الكامن الخالص ، وإن الحقل الكمّي يتأثر بقوة بالأهداف والرغبات .

حسناً .. لننظر إلى المسألة بشكل أكثر دقة :

لو أخذت أي جسم مادي (جسم إنسان أو نبات أو حيوان أو حتى جماد) بل ولو أخذت أيضاً أي ظاهرة فيزيائية (كالبرق أو الرعد أو قوس القزح) ووضعتها في المختبر وحللتها وقسمتها إلى أصغر جزيءٍ فيها فماذا ترى ...؟

مادياً ... أنت وأنا والحجر والبرق ولحاء الشجر ، يتكون جوهرنا المادي (أصغر مكوناته) من ذات المواد الكيماوية الأساسية المعاد تجميعها واستخدامها مرّات ومرّات ، أوكسجين ، هيدروجين ، نتروجين ، حديد ، كاربون ...!

جميع تلك المواد يمكن لي ولك وبمنتهى البساطة أن نشتريها ببضع دولارات من أي محل للمواد الإنشائية ...!

طيب ، فما الفرق إذن بيني وبين الشجرة والحجر و...الخ ؟

الفرق ليس في المواد الكيماوية البنائية الأساسية ، بل في نوع الطاقة ونوع المعلومات المختزنة في تلك العناصر الأساسية البنائية ، ومن محاسن الطبيعة وحكمة الخلق أن الإنسان تميز عن بقية الجمادات والأحياء بمميزات خاصة تمثلت بمنظومتنا العصبية المدهشة والقادرة على الانتباه والوعي لمحتوى الطاقة ونوع المعلومات المختزنة في جوهرنا المادي الأساسي الذي منه تشكل كامل كياننا الفيزيائي ، نحن نعيش جوهرنا المعلوماتي وطاقتنا الفكرية والذهنية والشعورية بشكلٍ ذاتيٍ فنقول : أفكارنا ، أحاسيسنا ، مشاعرنا ، عواطفنا ، رغباتنا ...الخ ، وذات جوهرنا المادي بمحتواه من الطاقة والمعلومات ، نعيشه بشكل موضوعي على أنه جسم مادي ، وإن هذا الجسم هو جزء من الكينونة المادية الكونية ، بقية الأحياء أو الكائنات لا تمتلك ما نملك من قدرة على الانتباه والتركيز الذاتي والموضوعي على جوهرها المادي ومحتواها من الطاقة والمعلوماتية ، وبما تتميز به عن غيرها ، وهذا هو تميّزنا كبشر .

ما نغفله ربما ، هو أن كل هذه الحالات تمثل حقيقة واحدة ، لأن أجسامنا ليست منفصلة على الإطلاق عن هذا الكون بكل تكويناته المادية ، لأنه حسب نظرية الكمّ لا يوجد أي حدود واضحة المعالم بين أي جسمٍ وآخر ، أنت وأنا تماماً كنبضة إلكترونية أو موجة راديوية في هذا الحقل الكمّي الكبير المسمى الكون ، الجهاز العصبي للإنسان لا يعي نوع الطاقة والمعلوماتية المختزنة في مخّه أو في أصغر خلية من جسمه ، لا بل هو قادر أيضاً على أن يغير محتوى المعلومات المختزنة فيه .

بلى .. بحكم مرونة جهازنا العصبي نستطيع تغيير الطاقة ونوع المعلومات وبالتالي ولأن كل الأجسام مترابطة بشبكةٍ سريةٍ تحسّ ولا ترى فإننا نستطيع التغيير والتأثير في الناس والأشياء والظروف المحيطة بنا ، هذا التغيير الواعي يتم من خلال هذين الشكلين من الوعي ، الانتباه والاهتمام ثم القصد والهدف ، الانتباه أو التركيز على شيء ما يؤدي إلى اندفاع سيال فاعل من الطاقة ، أما الغرض أو الهدف فإنه يجند هذه الطاقة للتغيير ، وكما نعلم فإن كل شيء ننظر له باعتبار واهتمام يمكن أن يتألق وينمو ، وكل ما نشيح باهتمامنا وانتباهنا عنه يذبل ويذوي . وإذن فالغرض يمتلك آلية تحققه من خلال تنظيم أدوات التحقق لهذا الغرض ، الهدف أو الغرض هو القوة الحقيقية التي تدعم الرغبات ، إنه يملك القوة الكبيرة ، إنه رغبةٌ غير مرتبطة بنتيجةٍ محددة بل هو أكبر من الرغبات الصغيرة ، الرغبات والشهوات الثانوية هي في واقع الحال ظواهر ضعيفة تخفي حاجات أنانية صغيرة تنبع من العوز أو الخوف أو الضعف ، أما الأهداف أو الأغراض فهي بلغة السياسة ، حاجات استراتيجية تشبع رغبات أكبر من رغباتنا اليومية ، فمثلاً خذ هذا الطالب النابه الذي لما يزلّ بعد في مقعد الدرس في الثانوية ويمتلك اعتباراً كبيراً لنفسه ولديه خيال خصب وإيمان عميق بشخصيته ونتيجة كل هذا ، أمكن له أن يستنبت في عقله الباطن طموحاً في أن يغدو وزيراً أو فناناً كبيراً مثل بيكاسو أو عالماً

لامعاً ، مثل هذا لا تحركه رغبة آنية لنيل الحب أو رضا الأبوين أو المجتمع أو إشباع حاجات معدته للطعام ، إذن فما لديه حلمٌ أو طموحٌ أو غرضٌ استراتيجي ، ومثل هذا الغرض يحتاج ليتحقق إلى أن يفعل فعله في تعديل منظومة المعلوماتية وتجنيد كم هائل من الطاقة الروحية الداخلية لتحقيق الهدف ، طالما أن مثل هذا الشخص وأي شخص طامح لتغييرات إستراتيجية في حياته ، عليه أن يفكر تفكيراً استراتيجياً ويجند أدوات استراتيجية أبرزها الانتباه والتركيز الشديد على الهدف ، ومجرد أن يكون الهدف إستراتيجيا والانتباه عليه شديداً فإنه يملك ذاته أدوات تنظيم العلائق الزمكانية (Time –Place Events) والإنسانية باتجاه خدمته .

لكن ينبغي أن نتذكر أن لا تكون أغراضنا موجهه صوب إيذاء الناس لأن هذا منافي ليس للقيم الإنسانية حسب ، بل ومناقض للطبيعة وقوانينها الأزلية الكونية ، الحقيقة أن هناك عاملٌ إضافيٌ فاعل في تحقيق الأغراض الإستراتيجية ألا وهو عامل التباعد أو أخذ مسافة معينة عن النتيجة دون أن ننسى أو نضحي بالهدف ، هذا العامل مهم جداً جداً في تحقيق الأهداف الإستراتيجية ونعني به أن لا أكون منشغلاً بـ (متى الوصول إلى الهدف ...؟) ، بل اكتفي بأن أستنبت هدفي في العقل الباطن وأعمل أجندتي الخاصة العملية والروحية (تمارين التأمل وإعادة استذكار الهدف عبر الإيحاء والتصور المكثف) ثم أعود إلى واقعي اليومي بشكل اعتيادي وأؤدي واجباتي الحياتية كما ينبغي أن تنجز وأبدو وكأني غير مهتم بالهدف ، مثل هذا يجعلني سعيداً وآمناً ومتطوراً في حياتي اليومية ، لآني أعيش الحاضر ولا أنشغل بالمستقبل ، بذات الوقت أجد أن المستقبل الذي أحلم به يقترب بسرعته الذاتية وبدون قسرٍ أو ضغطٍ مني ، وبذات الآن فإن التركيز الداخلي (في العقل الباطن) على الهدف يؤدي بآليته الخاصة غير المرئية إلى تقريب الهدف وتجنيد الظروف الكونية عامة لخدمة إيصالي إلى هدفي .

طيب كيف لا أنشغل بهدفي الإستراتيجي ، وكيف أجمع بين وعي المستقبل وانتظاره المتلهف واحتياجات الحاضر والتزاماته ؟!

يمكنني ذلك بأن أؤمن بأن ما لليوم لليوم وما للغد للغد وإني لا أستطيع أن أعيش الغد في يومي هذا ، لأن هذا الغد له زمنه الخاص الذي لا قدرة لي على التعجيل به أو السيطرة عليه ، فلم أنشغل به أو بأجندتي التي أريد تنفيذها على ساحته ...!

عليّ أن أتقبل الحاضر كما هو وأترك للمستقبل أغراضه وأحلامه ورغباتي التي أود تنفيذها فيه ، وكلما عشت الحاضر بسلام وانسجام وعمل دؤوب وهادئ وسلوك متزن مع نفسي ومع الآخرين ، كلما أمكن لي أن أطمئن إلى أن المستقبل سيكون كما أريد لأن المستقبل جنينٌ في رحم الحاضر ، وحيث يكون الحاضر سليم البنية ومعافى يخرج الجنين في موعده وهو صحيح البنية ومعافى وليس فيه أدنى تشوه أو نقص .

الحاضر ، الماضي ، المستقبل ما هي إلا أشكالٌ من الوعي ، فالماضي ذكريات ، والمستقبل تصورات ، أما الحاضر فهو الحقيقة الوحيدة والقائمة دائماً ، إذ هي ذاتها كانت ماضي وهي ذاتها ستكون مستقبل ، الحاضر هو شكل الوعي الذي له بنية مادية فيزيائية لها كتلة ووزن وجاذبية ونكهة ورائحة ، فهل للماضي أو للمستقبل تلك الخواص المحسوسة التي يملكها الحاضر ؟ قطعاً لا ثم ... حين يضع المرء أهدافاً إستراتيجية كبيرة ، من قبيل نيل الثراء الواسع أو الوصول إلى النجومية في نشاطٍ ما أو غيره ، وبذات الآن يعيش الحاضر بمنتهى الحيوية والفعالية والكفاءة ، فإن مجمل المعوقات التي يمكن أن يتخيلها في سبيل تحقيق حلمه الإستراتيجي ستختفي ، لأن تسعون بالمائة من المعوقات هي معوقات زائفة قائمة على المخاوف والأوهام وغياب التخطيط السليم للهدف وكمّ من المشاعر الإحباطية المترسبة في العقل الباطن وعقد في الماضي وغيرها ، وبالتالي لو أنني أقصيت هدفي إلى زاوية قصية في العقل الباطن ثم عشت حياتي اليومية بكل شجاعة وحيوية وامتلاء ومواجهة عاجلة وسريعة وحكيمة لمتاعبي فإن المستقبل حين يغدو حاضراً سيجد الأرضية مهيأة له وسترى أن أغلب المتاعب والمعوقات أمام الهدف ستختفي أما البقية الباقية فإنها يمكن أن تحيد أو أن ينتفع بها إذا ما عوملت بحكمة ومن خلال رؤية عقلانية موضوعية ومن خلال العيش بكامل الحيوية والحرارة في الحاضر لا في الماضي ولا في المستقبل .

أود أن أضرب مثلاً وهو متكررٌ في يومنا هذا وفي كل مكان :

شابٌ في مقتبل العمر لديه طموحات استراتيجية كبيرة من قبيل نيل الدكتوراه والوصول إلى مركز وظيفي مرموق في بلده أو في الغرب ، وحلمه يتطلب كفاحاً دؤوباً ربما لعشرة أعوام أخرى ، لو أن هذا الشاب انشغل بالقراءة المكثفة لعشر ساعات يومياً وتجاوز على أوقات الأكل والاستحمام وأمتنع عن تناول العقاقير حين يمرض لأنه في حالة انشغال تام بهدفه ، وتراه غالب الوقت ساهماً شارد الفكر يحاول أن يحرق الزمن للوصول إلى الهدف رغم قناعته أن الزمن لا يحرق دائماً لأن له آليته التي يجب أن توضع في الاعتبار ، مثل هذا الشاب سيصاب ولا شك بأمراض فسيولوجية وربما سيكولوجية وستضطرب علاقاته الاجتماعية ، بل وسيضطرب عمل الذاكرة والمخ وربما يصاب بأمراض عقلية وقد يفشل في النهاية ، في حين تجد آخر احترم الزمن وآمن بالحاضر ووضع استراتيجية عقلانية وحافظ على صحته النفسية والجسمانية وعلى علاقاته الاجتماعية ووضع في ذهنه أن المستقبل لا يتحقق باستعجاله بل بالثقة بالنفس وبأنه سيكون كما نريد شريطة أن نعيش حاضراً متزناً منسجماً ، مثل هذا سيصل إلى هدفه وسيحصد النتائج ربما قبل الأول وبشكلٍ أكثر تطوراً وسرعة من الأول ، بل وسينال سعادة أكبر لأنه لم يعش ملتصقاً بهدفه بحيث حين يصل إليه يسأم منه بسرعة ، لا إنه أختزن المستقبل وحافظ على فرحته به مؤجلة حتى يناله ، فكانت فرحته بالتالي أكبر وأعظم .

حسناً ...كيف نستطيع أن نصل إلى أغراضنا الإستراتيجية بأقل جهدٍ وأكثر كفاءة :

1- بممارسة التأمل بشكل يومي منتظم ، لأن التأمل يحرر المخ من ضجيج عمله غير المجدي في طحن ما سلف طحنه من أفكار وصور ومشاهد مكررّة ومملة ، ومتى تحرر المخ وراقت بحيرة العقل أمكن لك أن تنال سعادة خاصة ونقية غاية النقاوة وأمكن لك بالتالي وفي لحظة هدوء المخ وصفاء العقل وغياب الأفكار ، يمكنك أن تستنبت ما تريد من الأحلام والأهداف ، ليس كشعارات أو كلمات فقط من قبيل أن تقول لنفسك (يجب أن أكون وزيراً في بلدي بعد كذا سنة) لا وإنما أن تتصور نفسك وتزرع في العقل الباطن صورتك وأنت وزير وبمنتهى الحيوية والحرارة والنكهة ، إذ كلما كانت الصورة ساخنة حية لها لون ونكهة ووضوح على شاشة الذهن ، كلما أمكن لك أن تحققها لأنها ستكون أكثر إلحاحا وستنشط آليات تحققها بنفسها ، لأن الكون كما أسلفنا يتأثر بالخيال والأفكار وينفذها دون أن نعرف الكيفية وآلية التنفيذ ...!!

2- وهذا ما نؤكده دائماً عبر كل فصول هذا الكتاب ، أؤمن بالغامض المجهول المخبوء ، أؤمن بأن الكون غنيٌ بكنوز لا ترى ولكنها موجودة ومن حصة أولئك المؤمنين بها والذين يعيشون الحياة مع الحب وفي أحضان الحب وينشرون الحب دوماً ولا يطلبون شيئاً ويأتيهم كل شيء . حافظ على تواصلك مع معدنك الروحي غير المرئي ، ولا تتوهم أنك جسدٌ ماديٌ فقط وأن هذا الجسد وتلك العضلات هي وحدها الموجودة ووحدها الفاعلة في هذا الكون ، لا ... الروح موجودة ومجالات عملها لا تعد ولا تحصى وقدراتها عظيمة ولديها شبكة كونية من العلاقات ، يمكنها أن تحقق كل الأغراض بآلية لا نعرفها ولكننا نؤمن بها ومن مصلحتنا أن نؤمن بها .

طبعاً ، حين أتحدث عن الروح والقوى الروحية فأنا لا أعني رباً معيناً من أرباب اليهود والمسيحيين والمسلمين وغيرهم ، لا مطلقاً وإنما أعني روح الحياة وجوهر الخلق والقوة الأزلية الأبدية الفاعلة المهيمنة التي تنظم سراً وبآلياتها الخاصة ، كل الأنشطة والفعاليات وعمليات تبادل الطاقة والمعلومات ، وتلك القوة العظمى يمكن أن أشبهها بكمبيوتر جبار ، يمكن أن أرى واجهته وقرصه الصلب ولكنني لا أستطيع أن أرى كيف يعمل وأين تخزن تلك الأطنانٌ الهائلة من المعلومات وكيف يقوم بتوزيع الأوامر وإصدارها ورصد الظواهر وتسجيل البيانات .

القانون الخامس : التباعد المحسوب عن الهدف

القانون أو المبدأ الروحي الخامس لتحقيق النجاح يعتمد على فكرة التباعد المحسوب بين وعيك والهدف ، بمعنى إن أردت أن تحقق هدفاً ما في الحياة -وبالذات الأهداف السامية ذات القيمة الكبيرة- فعليك أن تحافظ على Distance مسافة معينة بينك وبين هدفك ،

فلا يصبح هذا الهدف شغلك الشاغل في يومك العادي ، بحيث تفسد عليك حياتك ، دون أن تنفع الهدف كثيراً أو تقربه ، لا يعني هذا أن تسقط الهدف من حسابك أو أن لا تركز عليه ، لكن أن لا تتعلق به بشكل مَرَضي بحيث أن لا تنشغل إلا به ولا تفكر إلا بشأنه ، حتى ليغدو قيداً يفسد أيامك واستمتاعك بالحياة ، صراحة هذا المبدأ يشكل تقنية خطيرة لتحقيق الأهداف بانسيابية شديدة ، من خلال أن يكون لديك هدف مستنبت في العقل الباطن ، وبذات الآن هناك مساحة فاصلة وبإحكام وبوعي بينك وبين هذا الهدف ، مسافة أنت من خلقها وأنت من سيطر على بواباتها وأمسك مفاتيحها .

حيث تستزرع هدفاً وتسقيه بماء الإرادة والإيمان والثقة ومبررات التحقيق ، ثم تودعه في العقل الباطن وتتابع عيش حياتك حسب آلياتها الاعتيادية ، فأنت بهذا تضمن للهدف التحقق في وقته وحينه ، وإذ يأتيك سيأتيك وأنت سعيد أصلاً وناجح ومنسجم ومتوازن ذهنياً وسيكولوجياً ، لأنك تعيش الواقع كما هو دون أن تترك هدفك المؤجل يفسد هذا الواقع أو يعكر صفوه ، لماذا نتشبث نحن وبقوة بأهداف معينة أو أحلام أو رغبات ، بحيث نتلف أيامنا بأحلام اليقظة والتفكير المواظب بها ؟

إنه الشعور باللا أمان ، إنه الخوف ، وتلك ثمار الجهل بالذات ، الجهل بذواتنا الحقيقية الأصلية ، التي هي منبع كل الثروات والنعم ، فالذات الحقة هي الوعي الجوهري الذي يعرف كيف تشبع كل الاحتياجات وكيف يتحقق التوازن النفسي والشعوري وكيف ينسجم الكائن الفرد مع ظروفه الاجتماعية وحركة الواقع خارج إطار الجسد والذات الفردية ، الذات العليا هي الجوهر الروحي الشفيف العادل المنسجم ، أما الذات السفلى الـ (EGO) فما هي إلا تلك الذات التي تربت على الخوف والجهل والطمع والقسوة والجبن بذات الحين ، إنها الذات الاجتماعية ، القناع الذي استعرناه من المجتمع لنعيش فيه مع هذا المجتمع وننسجم فيه مع العقل الجمعي لهذا المجتمع ، السعادة الحقة لا يمكن أن تنال بالمقتنيات المادية ، كائنة ما كانت تلك المقتنيات ، سيارات ، فلل ، أطيان ، أرصدة مصرفية ...الخ ...الخ .

جميع هذا ليس إلا رموز للثروة وليست الثروة الحقة ، إنها رموز تذهب وتجيء ، وغالباً ما تخذلنا لأنها لا تمنح إلا شبح سعادة وليس السعادة الحقيقية ، خصوصاً ما إذا جاءت تلك الثروات على النقيض من جواهرنا وقيمنا الجوهرية الأصيلة .

التعلق المرضي بالهدف يدل على الفقر الروحي ، فقر الوعي الذي يجعل الواحد منا يتشبث بالرمز المادي كدليل على الغنى أو القوة أو الحرية ، ويستبدل بالرمز ما هو جديرٌ بالاعتبار وهو الثراء النفسي ، ثراء الجاذبية الروحية والنفسية ، ثراء المعرفة الحقة ، ثراء الاقتدار الروحي الحق الذي لا يغلب ولا يهزمْ .

بعكسه ، فوعي التباعد المحسوب عن الهدف ، يدل على أنك غني وواثق من وصولك إلى الهدف ، وواثق من امتلاكك للقوة والقدرة والطاقة الداخلية الهائلة التي تمكنك من الوصول إلى هدفك في وقت نضوجه ، لا في الوقت الذي تقرره ذاتك الخائفة المترددة الخائرة ، وعي التباعد المحسوب عن التعلق بالهدف يضمن لك حرية الخلق لأنك حرٌ من أي هدف قريب (دون أن تكون بلا هدف) ، يضمن لك حرية الاستمتاع بيومك ، بحاضرك ، بإمكاناتك الموجودة في يومك هذا ، لا في المستقبل .

التعلق المرضي بالأهداف يفضي إلى الوقوع في فخاخٍ عديدةٍ متنوعة ، الشعور بالتوتر ، الكآبة بين الحين والآخر ، الشعور بالعجز ، اليأس (وجميع تلك المشاعر تنبع من الشك بتحقق الهدف والتعلق الشديد به ، بحيث نضع كل رصيدنا من الطاقة النفسية والفسيولوجية والروحية في كفة هذا الهدف)

الوعي الحقيقي الصادق هو وعي الثراء الموجود لا المنتظر ، وعي أننا في واقع الحال أثرياء ونملك كل شيء في داخلنا ، وما هذا الذي نريده في الخارج أو من الخارج فهو لا أكثر من استعراض قوتنا الداخلية وليس لأننا محتاجون لثراء الخارج ، مثل هكذا وعي هو وحده الذي يحررنا من الأمل الخائب والانتظار القلق للنتائج ، وبذات الآن مثل هكذا وعي هو ما يجعلنا نحوز على أفضل النتائج .

هناك شيء عرفه الحكماء والمتصوفة منذ فجر التاريخ ألا وهو الإيمان بالمجهول أو مايسمى حكمة المجهول ، الإيمان بأن هناك شيء عظيمٌ في الانتظار ، هناك شيءٌ جميل وكبير سيحصل وسيغني حياتنا ويجعلها أكثر رحابة وأكثر حرية ، هكذا إيمان يتميز

بأنه غير متلهف ، هادئ ومستقر وقائم على ثقة وإيمان داخلي بأن شيء سيحصل وأن الحياة في الخارج غنية جداً ولها قوانينها الخفية في أن تهب الثروة والقوة والجمال والسعادة لأولئك غير المتلهفين ، غير الخائفين ، غير القلقين ، بل الواثقين المؤمنين بالمجهول وكنوز المجهول .

هذه الحكمة لا تقوم على التعلق الشديد حد الالتصاق بهدف واحد أو أمل واحد والتشبث به واستعجاله للتحقق ، فإن تحقق كان زائفاً هشاً رخيصاً سهل الكسر ، إن لم تؤمن بأنك قوي في داخلك فلن تستطيع أي قوة في الخارج أن تغني ضعفك أو تزيله ، وإن كنت فقيراً في داخلك فإن كل ثروات العالم لن تغنيك ، وإن كنت تعيساً مع نفسك وفي داخلك فلن يسعدك شيء آت من الخارج ، وعليه فإن بناء قوة الداخل وحكمة الداخل وسعادة الداخل هي الأساس لتحقيق النجاح والتطور والنمو الطبيعي للشخصية في الخارج .

أولئك الذين يبحثون عن الأمان في الخارج يطاردون شبحاً لا يمكن الإمساك به ، لأن الأمان لا يمكن أن يتحقق عبر المال ، والقلق الشديد على الأمان الموهوم المنتَظَر من الخارج يفضي بالمرء لأن يخسر الكثير من روحه ولا يكسب أماناً ولو أجتمع له كل مال الدنيا .

ثم ما هو الأمان وممن تريد أن تأمن ؟

أتريد الأمان لتعيش حياة عادية لا جديد فيها ولا تغيير ولا تطور ؟

وما الجدوى وهل هذه هي الحياة الحقيقية التي تستحق أن تعاش ؟

لا ... فأنت هنا مجرد تكرر نفسك أو تكرر ذات التجربة التي يعيشها كل العجزة والمعوقين والمسطحين ، ومم تريد أن تأمن ؟

من الفقر ، من المرض ، من الأعداء ، من السلطة والمجتمع ؟

حسناً ...كل هذا يمكن أن تأمن منه بأن تطور وعيك وتثق بقدراتك وإمكاناتك وتبرمج مسارك الحياتي وتستحصل المعرفة وبذات الآن تؤمن بكنوز العالم ، كنوز المجهول التي يمكن أن يكون لك فيها حصة ، إذا ما أبعدت ذهنك عن أهدافك المستقبلية وتركت فضاءً واسعاً للحركة ، يمكن أن تتسرب منه رياح المجهول ، تخلى عن التعلق الشديد بهذا الذي تعرف ولج بنفسك في فضاءات ما لا تعرف ، بهذا يمكن لك أن تضمن لك نصيباً أسمى من هذا الذي حسبته وخططت له ، وكلنا عاش غرائب الحياة ورأى كيف يمكن أن تأتي الفرصة الغير متوقعة بل ما تبدو وكأنها معجزات ، تأتي عبر بوابة الإيمان بثراء العالم والابتعاد عن التعلق الضيق بوهم الأمان ووهم (ما تعرفه خير مما لا تعرفه) .

المجهول الذي لا نعرف ، هو تلك الإمكانات الجبارة التي لا تعد ولا تحصى والتي يمكن أن تفتح لنا عبر الإيمان بها وعبر عيش الحاضر بحميمية والابتعاد عن الأهداف الكبرى عقب ترسيخها في العقل الباطن ، طبعاً لا نقول أنك لا ينبغي أن تضع استراتيجية أو خطة عمل للوصول إلى أهدافك ، قطعاً لا ...!

ولكن نقول لا تضع خطة تفتقد المرونة ولا تستوعب احتمالات التغيير أو التعديل ، ولا تعش المستقبل بذهنك وخيالك بينما جسدك وروحك في الحاضر ، لا ...ضع خطة مرنة وقابلة للتغيير واحبب حاضرك وآمن بأنه هو الأجمل وهو الممكن الوحيد الذي تملكه الآن ويجب أن تعيشه بعقلك وعواطفك وروحك وكأنه آخر يومٍ لديك ، بذات الوقت أترك في خطتك أو استراتيجيتك فراغات تستوعب الاحتمالات القادمة .

الجميل في المجهول أو الغامض الذي لا يرى ولكنه موجود ، هو أن هناك إمكانيات تنظيم وتعديل مسارات (زمنية - مكانية) لا تعد ولا تحصى لتحقيق الأغراض الاستراتيجية التي وضعتها لنفسك ، بحيث بينما تبدو وكأنك ناسياً لهدفك الاستراتيجي تجد أن قوى المجهول تنظم نفسها وتنسق العلائق والأحداث الزمكانية ، بحيث تحقق لك هدفك في الوقت والمكان المناسب ، وبطريقة ربما أنت لم تفكر فيها أبداً !

إنك إذا تشبثت بشكل مرضي بهدفك تكون قد ضيقت إبداعات المجهول وقللت فرص تحركه الحر ، لأنك فَرَضتَ على نفسك ما تعرف فقط من خيارات وفرص مصطنعة وقد تكون زائفة كالورود البلاستيكية ، أفتستبدل ورود الكون الجميلة المتميزة بنكهتها وعطرها بورود بلاستيكية ؟!!

بالمناسبة ، قانون التباعد المحسوب عن الهدف والامتناع عن التشبث المرضي بالهدف لا يتعارض أبداً مع القانون السابق الذي تحدثنا عنه في الفصل السابق (قانون الرغبة والغرض) لا أبداً ، ولكن قانوننا هذا يقول أنك وبينما تضع الهدف الاستراتيجي السامي ، أترك بين النقطة (أ) التي تمثل نقطة انطلاق الهدف والنقطة (ب) نقطة الوصول إليه ونيل النتيجة ، اترك فراغاً لكل الاحتمالات التي لا تبدو متوقعة في الحاضر ، ولكنها موجودة في المجهول ويمكن أن تنظم نفسها وتخدمك ساعة تكتمل الظروف الزمكانية والعلائق الضرورية ، ودون تدخل حاسم منك .

هذا الفراغ الذي تتركه من خلال عدم الالتصاق بالتفاصيل يؤدي إلى أنك لن تضغط حلول متسرعة ربما تنسف الهدف بأكمله أو تشوهه أو تؤدي بك إلى الكآبة والضيق واليأس والشعور بالعجز ، إذا ما فشلت في أن توصلك لما تريد.

حين خلق الخالق الكون ، خلقه لا لأنه يشعر بالعجز أو الضعف أو الملل أو الكآبة ، بل لأنه أراد أن يستعرض أمام عينيه قوته وعظمة إبداعه .

كن مثل هذا الخالق * لأنك في جوهرك تملك سمات الخالق ، الثقة والقوة والرغبة بالتجسد في الخارج ، جسد نفسك وإبداعك في الخارج ولا تنتظر من هذا الخارج أن يعطيك ما لا تملك ، بل إنه يعطيك حسب... أرباح ما تملك أصلاً ، مزيد من السعادة ، مزيد من التألق ، مزيد من الجمال ، فإن لم يعطيك شيئاً فأنت لم تخسر شيء لأن ما لديك من رأسمال موجود في جوهرك وسيبقى ولن يستهلك .

القانون السادس والأخير : المعنى والهدف من وراء حياة كل واحد منا

هناك معنى لوجودنا وهناك غرض يتحقق من وراء هذا الوجود ، وهذين الثنائيين الجميلين (المعنى والهدف) يضمهما في الفكر الهندوسي وباللغة السنسكريتية تسمية واحدةٌ هي الـ (DHARMA) وقانوننا أو مبدأنا هذا الذي هو سادس القوانين الطبيعية للحياة الناجحة السعيدة يقول أن وجودنا في هذه الحياة ، وجود أي واحد منا ليس عبثاً وإنما محكومٌ بغرضٍ ما ، عبر الوصول لهدفٍ ما ، بمعنى أنك تضع لنفسك هدف وهذا الهدف يماثل أو يلبي حاجة الوجود من وجودك فيه ، لكي ما لا يكون وجودك عبثاً وعبثاً .

تقول الهندوسية أن هذا المجهول الغامض السامي (الخالق) الإله في شكله الجوهري المطلق يتجسم عبر كل فردٍ فينا ليخدم غرضاً حياتياً ، وبالتالي فإنك كفرد تتميز لا شك بخصيصةٍ لا يملكها غيرك أو لا يملك تحقيقها بتلك الكفاءة التي لا تضاهيها مطلقاً كفاءةُ غيرك ، وأن هذا الذي لديك والذي لا يجيده غيرك كما تجيده أنت ينبغي أن يتوجه لغرضٍ معينٍ ينتظر منك إشباعه ، هنا يمكن للحياة أن تغدو سعيدة لك كفاعل مستخدِمٍ لقدراتك الخاصة بشكل جيد ، ولمن يحتاج منك هذه الخدمة أو هذا الإشباع لاحتياجاته ، وبالتالي لو أن كل واحد منّا عرف ما يملك وكيف يحقق ما يملك ووجه هذا الذي عنده لمن يحتاجه ، لنلنا السعادة وأسعدنا الآخرين بذات الوقت .

لو عمد الواحد منا على تعليم أطفاله أو لو أن أنظمتنا الدراسية تعتمد هذا المبدأ باكراً وتعلمه للأطفال لأمكن للمدرسة أو البيت أن تنشئ أجيالاً من النشّء يعرفون ما يريدون ويصلون إلى أهدافهم بأقصر السبيل وأنجعها ، لقد فعلت هذا مع أبنائي منذ الطفولة الباكرة ، لقد أوحيت لهم بأن لدى كل واحد منهم قدرات خاصة ، ولدى كل واحد منهم طريقته الخاصة لتحقيق أو تنفيذ هذه القدرة

* المعنى الذي قصده المترجم ليس فيه شرك ، حاول إدراك مايقصد بالحس ، جرب أن تقيس هذا بـ (كن كريماً لأن الله هو الكريم ، كن حليماً لأن الله هو الحليم) .. المدقق

ولكل واحد منهم واجبٌ أو مهمةٌ خُلق من أجلها ، وعلى كل واحد منهم أن يسعى بجهوده الخاصة لاكتشاف ما هذا الشيء الخاص الذي يملكه دون سواه أو الذي يملك طريقة خاصة في الأداء لا يملكها سواه ، كما وأن يكتشف بذاته المهمة الخاصة التي خلق من أجلها وعليه تنفيذها لسد احتياجات معينة لدى ناس آخرين لا يملكون القدرة على تغطية تلك الاحتياجات بإمكاناتهم الخاصة ، مضافاً لهذا فمنذ الصغر علمت أبنائي أن يمارسوا التأمل ، ومنذ البدء قلت لهم أنهم لا ينبغي أن يقلقوا من أجل رغيفهم أو منامهم فأنا معهم على طول الخط ، بل وأن لا يحاولوا أن يجبروا أنفسهم على اختيار مدرسة معينة أو نيل شهادة معينة ليس لديهم فيها رغبة حقيقية بل لمجرد أن يرضوني أو يرضوا أمهم أو المجتمع .

لا ... لقد عودتهم على أن يكونوا أحراراً ويفكرون بحرية ويختاروا الخيار الذي يضنون أنه فعلاً يناسب استعداداتهم وقابلياتهم ورغباتهم ، ثم أوحيت لهم بأن يبحثوا عن كل طريقه خاصة لخدمة الإنسانية وقلت لهم على كل واحد منكم أن يسأل نفسه ، ما هذا الشيء الخاص الذي أملكه ولا يملكه غيري أو لا يجيد غيري استعماله كما أفعل أنا .

وفعلاً نجحت في أن أستنبت في كل واحد منهم القناعة بأن لديه ما يتميز به عن غيره ، وكل واحدٍ منهم لديه الطريقة الخاصة التي لا يجيدها غيره لأداء هذه القابلية أو تلك الموهبة ، والنتيجة كبر أبنائي ونجحوا كل في طريقه الخاص وخدموا البشرية وغدوا مواطنين ناجحين .

الباب الخامس

قوة بلا حدود

بقلم آنتوني روبينس

الفصل الأول : استنساخ القدرات المتطورة لدى المتفوقين

ما هو النجاح ...؟

أن تضحك غالباً ...

أن تضحك كثيراً ...

أن تفوز بصداقة الأذكياء واحترامهم لك

أن ترى في عيون الأطفال الإعجاب والتأثر بك

أن تجد التقييم الصادق من الناقدين الشرفاء

أن تنجو من نصائح أصدقاء السوء

أن تجعل من هذا العالم ، قبل أن تفارقه ، أحسن قليلاً مما هو عليه

من خلال طفلٍ صحيح معافى وسليم العقل

أو من خلال علاقة جميلة جعلت الحياة أسهل ولو لحبيبٍ أو صديقٍ واحدْ .

بقناعتي ، هذا هو النجاح .

رالف والدو أيمرسون Ralph Waldo Emerson

ما يملكه الملوك

ليست المعرفة هي الهدف الأسمى في الحياة .. بل الفعل !

توماس هكسلي

سمعتُ عنه كثيراً ومنذ أشهر عديدة ، سمعتُ أنه شابٌ نابه ، ناجح ، محظوظ ، غني ومبدع .

أردتُ أن أراه ، أن أرى ذلك الذي قيل ، رؤية العين ، وكان لي رأيته ...

تابعته بعناية وهو يغادر أستوديو التلفاز ، ولاحقته لأسابيع عدة وبعينٍ فاحصة ، رأيته وهو يعطي آرائه وتوصياته واقتراحاته للناس ، أفراداً وجماعات ، في السياسة كما الاقتصاد كما الرياضة ، وفي كل هذا كان يتحدث عن تطوير الشخصية الفردية وإعادة برمجة المنظومة العصبية .

يتراوح مستوى زبائنه ، بين رئيس الولايات المتحدة الأمريكية نزولاً إلى الرياضي المبتدئ في الملاكمة أو الجولف ، رأيته يعقد المؤتمرات ويقيم الندوات ويحاضر في الجامعات ويفتتح الكورسات الدراسية الخاصة ، بل وفوق هذا رأيت كم هو سعيد في حياته الأسرية إذ كانت حوله دوماً زوجةٌ محبة ، تتبعه حيث يذهب ، وفي النهاية يرحلان إلى الفيلا الراقية التي يمتلكانها في (سان دييغو) على ضفاف المحيط الهادي ...!

كيف يمكن أن يتسنى لكائنٍ من كان كل هذا النصيب من التوفيق والنجاح والسعادة والثراء وفي عمرٍ لا يتجاوز الخامسة والعشرين ؟

وفوق هذا ، لم يكن الفتى قد نال من التعليم نصيباً ذو قيمة فهو بالكاد أنهى الدراسة الثانوية ، وإلى ما قبل ثلاثة أعوام ، كان الفتى في غاية الفقر والإحباط واليأس ، وكان يعاني من السمنة المفرطة ، ولم يكن ممن يثيرون الانتباه أو يغرون بالاهتمام ...!!

كيف تسنى لمثل هذا الشاب أن ينال هذا الذي ناله ، ويتحول هذا التحول المدهش في بحر ثلاثة أعوام ؟

ثم منْ هو هذا الفتى الغريب ...؟

من ... ؟

ببساطة هو أنا ...أنا هذا الشاب ...!

لقد نجحت في تحويل اتجاهات حياتي بشكل دراماتيكي ، من العادية والفشل إلى قمة النجاح ، بفضل إعادتي لبرمجة عقلي بشكل جديدٍ كل الجِدّة ، وهذا ما أود أن تشاركني إياه عبر كتابي هذا .

نحن البشر ... نحن تلك المخلوقات العاقلة الذكية التي تمتلك جهازاً عصبياً غاية التطور والتعقيد والخطورة ، نحن ... نختلف عن بعضنا في كل شيء ، في أحلامنا ، في قدراتنا ، في مواهبنا ، في رؤانا الخاصة عن أنفسنا ، أغراضنا الخاصة ، ولكل واحد منا طموحه الخاص في النجاح ، فما هو هذا النجاح الذي نتمناه جميعاً ونحلم به ونسعى إليه ...؟

أهو كم نملك ؟ كم من الشهرة ننال ؟ كم من الفرص ، من العلاقات الجيدة المفيدة نملك ؟ أي منصب سياسي أو حكومي ننال ...؟

هل النجاح ، هو وصولٌ إلى هدفٍ ما ، ونيله والاستمتاع به ...؟

لا ...ليس هذا هو النجاح الحقيقي ، ليس بالوصول إلى هدفٍ والاستقرار عنده حتى يفقد ألقه ويغدو مملاً ، بل النجاح هو الصيرورة الدائمة ، التطور الدائم ، التغيير ، التنوع ، الممارسة ، التجديد ، التجاوز الدائم للتحديات والحواجز والاستمتاع بالانتصارات التي تسجل في كل يوم مع كل تحدي يتم التغلب عليه .

النجاح الحق هو النمو في القدرات الشعورية ، في العواطف ، في الكفاءات الفسيولوجية ، التطور الروحي ، تنمية الذكاء ، تحسين الاقتصاد الشخصي باستمرار ، البحث عن فرص التطور ، القدرة على التواصل الاجتماعي وإشراك الآخرين في ما نفكر فيه وما نملكه وما نخطط له ، لأن السعادة الفردية والنجاح الحق لا يكتمل بغير نشره وسط الناس ، والطريق إلى النجاح ليس بالسالك دوماً والمعبد الناجز التعبيد ، بل هو دوماً بكراً وواعداً ورحباً للتعبيد والتطوير والإغناء المستمر ، وما تلك المبادئ التي أسوقها في كتابي هذا إلا بضع إشارات تدل على تعرجات الطريق واتجاهاته ، لك أن تعتمدها إن شئت ، فتصل إلى ما وصلت إليه ، ولك أن تبتدع أساليبك وتقنياتك الخاصة المناسبة أكثر لشخصيتك وتكوينك العقلي والفسيولوجي والاجتماعي .

الحقيقة أني ، كلما تذكرت حجم النجاح الذي أصبته ، شعرت بالرهبة والمسؤولية والسعادة بذات الوقت ، إنني ممتنٌ غاية الامتنان لكل من علمني كيف أصلح حالي ، كما وأني ممتنٌ لنفسي ، لمرونة فكري ورحابة صدري وقسوة ألمي وحرماني ، لأن جميع هؤلاء كانوا المعلمين الأمناء .

طبعاً لا أدعي أنني النموذج الأمثل للنجاح والتفوق فقد أصاب غيري من النجاح أكثر مما أصبت ، وخصوصاً وأن سبل النجاح في الغرب سالكةٌ وكم من الناس من وصل القمة بين ليلةٍ وضحاها .

إن ما يحصل اليوم في عالمنا ، لم يكن ممكناً حصوله ولا حتى في الأحلام في القرون التي سلفت ،

خذ على سبيل المثال (ستيف جونز) . شابٌ صغير بسروالٍ من الجينز ، مفلسٌ لا يملك شروى نقير ، ومع ذلك تمخضت عبقريته عن اكتشاف الحاسوب الشخصي ، وما هي إلا أيامٌ أو أشهر وإذ بهذا الاكتشاف يتحول إلى كنزٍ من الثروة لا ينضب ، وتحول الفتى إلا ماردٍ صناعي جبار ، يغرف ملايين الدولارات بلا حساب ، أو خذ (تيد تورنر) مكتشف التلفزيون السلكي (Cable TV) ، لقد خلف الرجل في فترةٍ قصيرة إمبراطورية جبارة ، من فكرة يمكن أن يكون قد فكرها في ذات الآن العشرات غيره ، بل وانظر للمشتغلين في عالم الترفيه وصناعة الترفيه ، المخرج الرائع (ستيفن سبيلبيرغ) أو (بروس سبيرغنيشتاين) أو المئات بل الآلاف غيرهم في أمريكا والغرب عامة ، لقد نالوا الشهرة والنجاح في فترات قياسية ، ومن ينل النجاح ينال شيء آخر أكبر وأسمى وأعظم من النجاح ذاته ألا وهو القوة ...!

القوة هي الثمرة الشهية العذبة الساحرة التي لا بد للنجاح لكي ما يكون حقيقياً ، أن يتمخض عنها ...!

أيُ قوةٍ نعني ...؟

كلمة القوة ...كلمة حساسة جداً ، مستفزّة ومرعبة وجميلة بنفس الوقت ، مستفزّة ومرعبة لأنها تستجلب تداعيات سلبية ، وجميلة حين لا تكون عدوانية وحين تفتح للآخرين أفاق المشاركة والاستمتاع ، أنا لا أنظر للقوة على أنها الانتصار على الآخرين ، ليست تلك هي القوة الجميلة الحالمة التي تستحق أن تمتلك ، ولا هي تلك القوة الحقيقية التي يمكن أن تعمر طويلاً ...!

القوة الحقة في قناعتي تعني الأتساع ... الانتشار ...سعة الخيارات ورحابتها وتنوعها وتعددها ... القوة هي الحرية ، حرية أن تختار بدلاً من أن يُختار لك ما تأكل وما تشرب وأين تسكن ومن تحب وكيف تعيش ...!

الحرية في أن تعيش تجاربك الشخصية بأقل قدر من الاضطرار ، الحرية في أن تنمو بشكلٍ طبيعي ، أن تنمي مواهبك ، قدراتك ، كفاءاتك بالشكل والسرعة التي ترجوها .

القوة هي القدرة على تغيير حياتك ، وإعادة تشكيل تصوراتك الشخصية بما يوسع من آفاق حريتك ويغني حياتك ، ومن ثم الزجّ بالأشياء والأحداث والناس وبشكلٍ لا إكراه فيه لخدمتك وخدمة أنفسهم من خلال التعاون والتعاطف معك .

ثم ...أليس الفرق كبيراً بين أن تعيش تحت سقفٍ واطئ وضمن أربع جدران تزداد ضيقاً يوماً بعد يوم ، وبين أن تعيش في فضاءٍ فسيحٍ لا حدود له ؟

قطعاً خيار القوة هو الخيار الأفضل والأجمل .

لقد أخذت فكرة القوة عبر العصور أشكالاً مختلفة وارتدت لبوساً تناسب كل عصر ، في العصور القديمة كانت القوة الجسدية (الفسيولوجية) هي العامل الحاسم في تحديد الزعامة الاجتماعية ، وكان المتميزون بقوة العضل والسرعة في العدو والمهارة في القتال هم من يسودون على شعوبهم أو قبائلهم ، ومن هؤلاء يتوج الملوك ، ولاحقاً صار التتويج وراثياً ، حتى لو لم يكن ابن القوي قوياً مثله ، ونال آخرون القوة من خلال ارتباطهم بأولئك الأقوياء وخدمتهم في بلاط أولئك الأقوياء ، وهكذا نشأت النخب السياسية والعسكرية القوية التي تحكم وتملك العبيد والجواري والأموال والأراضي .

في عصر الصناعة ، خسر الملوك أماكنهم الأثيرة لصالح أولئك الذين يملكون الرأسمال ، ونشأت طبقة الملوك الجدد ونشأت نخبٌ سياسية تعتمد على الملك الجديد ، صاحب الرأسمال .

أما عصرنا هذا فإنه عصر المعلوماتية ، عصر المعرفة ، عصر الإعلام ، وإذ هو كذلك فإن هناك من يغير حياتنا ويسود فينا من خلال الأفكار الجديدة التي قد تكون راقيةٍ عميقةٍ وذات قيمة خطيرة كنظرية الكم مثلاً ، أو التافه مثل آخر صيحات الأزياء أو صناعة الهامبورجر .

ما يميزُ عصرنا هذا هو هذا التدفق الخطير الجاري للمعلومات على مدار الساعة ، وما ينتج عنه من تغييرٍ سريعٍ في أنماط تدفق المعلومة وآليات تدفقها .

صناعة الخبر ، صناعة الفكرة ، صناعة المعلومة ، تمر إلينا عبر متغيرات لا تنتهي من الشرائح الكمبيوترية ، السماعات ، الميكرفونات ، البرامج ، التي تنقل لنا الجديد في ثورة المعلومات .

معلوماتٌ تُرى ، معلوماتٌ تسمعْ ، معلوماتٌ تُحسْ ، وبالتالي فملوك عصرنا الراهن هم منتجو المعلومة ، منتجو الخبر ، منتجو الفكرة ، هؤلاء هم من يملك ما كان ملوك العصور السابقة يملكون ، هؤلاء هم من يجلس على عروش ملوك العصور السالفة ، هؤلاء هم من يملكون مفاتيح القوة في عصرنا ، وكما قال (جون كينيث كالبرايث) :

" *النقود وقود المجتمع الصناعي ، أما مجتمعنا فوقوده المعرفة* "

وإذا كان من الصعب -إن لم نقل من المستحيل- على الرجل العادي أن يكون ملكاً إن لم يرث العرش من أبٍ أو عم ، وإذا كان من الصعب على من لا يملك رأسمالاً أن يتحول من فئة المسحوقين إلى فئة المالكين الميسورين ، فإن هذا الحال قد تغير الآن في عصر المعرفة ، لأن هذه المعرفة متاحة للجميع ، وبعض المعارف يمكن أن ترفدك برزق يومك ، أما الأخرى الخاصة والمتميزة فإنها يمكن أن ترفدك بما هو أكبر وأسمى وأعظم من رزق يومك .

بلى ... يمكن أن ترفدك بالقوة التي يمكن أن تغير قدرك بالكامل .

في الولايات المتحدة الأمريكية ، يمكنك أن تجد مثل هذه المعرفة في أي مكتبة عامة ، أو في أي دورة تدريسية خاصة تعلمك كيف تطور شخصيتك ، كيف تضع لنفسك أهدافا ، كيف تتعلم العلوم النافعة المناسبة للعصر ، اذهب إلى السوق تجد ما لا يعد من الكتب الحديثة التي تعلمك كيف تكون مليونيراً ، كيف تكون عبقرياً ، كيف تكون ناجحاً في السياسة أو الإدارة .

لماذا ينجح البعض ، ويفشل آخرون ...؟

لماذا يصل البعض إلى القمة ولا يبارح آخرون السفح ..؟

الحقيقة ... مع إن المعلوماتية والمعرفة هي سمة العصر ، فإن تلك المعرفة لا تكفي لوحدها للارتقاء ، لو أن كل ما نحتاجه كان أفكاراً وأحلام واقتراحات ، لكنا منذ الطفولة قد غدونا في القمة ، لأن لا أكثر من الأطفال خصوبة في الخيال وإنتاجا للأفكار الغريبة الذكية .

هناك شيءٌ آخر حاسم في الوصول إلى النجاح ...إنه العمل ...الممارسة ...التحرك الهادف ،

المعرفة وحدها ليست إلا قوة كامنة لا يمكن أن تتجسم وتتجسد شيئاً ملموساً مرئياً إلا عبر الفعل ، وهذا الفعل يبدأ بالذات ومن الذات ....من الداخل .

كل ما نفعله في الحياة ، كل تحرك نتحركه ينطلق أصلاً من الداخل من التفاعل مع الداخل ، من محاورة النفس ومشاورتها ، من تواصلنا مع ذواتنا ، والكيفية التي نتواصل بها مع تلكم الذوات هو ما يرسم ملامح سلوكنا وفعلنا وتواصلنا مع الخارج ، مستوى رقي حياة الواحد منّا ، حجم نجاحه والكيفية التي يعيش بها ، هو في واقع الحال ثمرة للكيفية التي يرى بها الواحد منّا ذاته ، كيف يحاورها ؟ ما حجم القيمة والاعتبار الذي يحمله لذاته ؟ بأي لغة وبأي نبرة يتحدث فيها المرء مع ذاته ؟

ما هي تصوراته عن ذاته وأي تصورات يحمل عن حياته وكيف يفهم الحياة ؟

وليس التواصل مع الذات عبر الكلام والمونولوج الداخلي الجاري في العقل ليل نهار ، لا بل وعبر لغة الجسد ، ملامح وجوهنا ، انبساط وانقباض عضلاتنا ، كيف نتصرف ، كيف نتحرك ، طريقة مشيتنا ، جلوسنا ، الناجحون هم من يرتدون ثوب التفاؤل ويسلكون مع أنفسهم ويتصرفون ويعتمدون لغة ونبرة وسلوكيات وحركات من هو مؤمن بذاته وواثقٌ من انتصاره ونجاحه .
ثم يأتي العمل في الخارج ، التواصل مع الخارج ، لأنك لا يمكن أن تنتج شيئاً في الخارج إن لم يكن لديك فعلٌ خارجي ، فمهما كنت متوازناً متماسكا متفائلاً مع نفسك ومهما كان سلوكك وتواصلك مع ذاتك سلميٌ حبيٌ متفائل فإنه وحده لا يمكن أن يثمر شيء بغير التواصل مع الخارج ، من المؤسف أننا نخدع أنفسنا كثيراً حين نحاول أن نبرر نجاحات الناجحين بأنها ثمرة مواهب خاصة أو قابليات معينة نفتقدها نحن ، لا ... إنهم بالكاد يختلفون عنا كثيراً ، ولكنهم في الواقع يفعلون ما لا نفعل وهو العمل...الخروج إلى ساحة الفعل .
من منّا غير قادر على أن يفعل ، يخطو ، يتصرف ، يمارس بيده وعقله وملامح وجهه ، الممارسة السليمة التي يمكن أن توصل إلى نتيجة ...؟
كلنا نملك ذلك ، كلنا نملك القدرة ، وكلنا يمكن أن ننجح لو تسنى لنا أن نطور هذه القدرة على الفعل ، لقد أمتلك الكثيرون ذات المعرفة التي أمتلكها (تيد تورنر) أو (ستيف جونز) ، ولكنهم لم يفعلوا ما فعله هذا أو ذاك في نقل الفكرة إلى الواقع العملي بإخراجها من الذهن إلى الخارج اعتماداً على الثقة العالية بالنفس وحسن التواصل مع الذات والإيمان بقدرات الذات والشغف الشديد بالخروج من قمقم الفقر والحرمان إلى فضاءات الحرية والسعادة .

حسناً ...قلت سابقاً أن التواصل السليم مع الذات يفضي إلى تواصلٍ سليمٍ مع الخارج ، والتواصل مع الخارجي بالقول والفعل يؤدي إلى نتائج ، والنتائج التي نريدها هي طبعاً تلك التي تمنحنا ثماراً حلوةٍ شهيةٍ أي تمنحنا النجاح ، فكيف نتواصل مع أنفسنا تواصلاً سليماً ؟
بأن نمتلك تصورات إيجابية سليمة ونافعة ، أن نختار للحديث مع أنفسنا العبارات الإيجابية التي تحفز على النجاح ، أن نمتلك إعلاماً ذاتياً داخلياً مشجعاً على التقدم والبناء والنصر .
وبذات الآن وانطلاقاً من هذا التواصل السليم مع الذات ، ننطلق إلى الخارج ونتواصل مع الخارج تواصلاً إيجابياً سليماً ، عبر اللغة ونغمة الصوت ونبرته وتعابير الوجه الإيجابية الموحية بالثقة والشجاعة وحب الآخرين والرغبة بالتعاون والرغبة بالنجاح المشترك .
كل تواصل نحققه في الخارج ، يمثل عملاً مهماً على طريق النجاح في عصرنا هذا الذي صار الناس فيه معتمين في تقدمهم وإلى حدٍ كبير على بعضهم وعلى رقي العلاقات بينهم .
التواصلُ قوة العصر ، ومن يملك السيطرة على مفاتيح التواصل السليم مع نفسه ومع الآخرين ، يمكن له أن يغير فهمه ومعايشته وتقبله للعالم ، فيصيبه من هذا العالم فهماً ومعايشةٍ وتقبل وترحيب ، وبالتالي ينال من هذا العالم حصته الأوفر من النجاح .
لو تتابع أولئك الذين أثروا في الأجيال إن سلباً أو إيجاباً ، كـ (جون كندي ، الدالاي لاما ، غاندي ، نهرو ، لوثر كينغ ، مانديلا ، بل وهتلر وموسوليني) ، لرأيت أنهم كانوا يحسنون التواصل مع الناس فأوصلوا رسائلهم التي كانت بناءة أو مدمرة .
لكن .. ربما يسألنا سائل وكيف لي بالتصرف مع هذا الذي يصيبني من الخارج من فشلٍ أو هزيمة ومن ثم انعكاساته الداخلية علي والمتمثلة بالاضطراب والشرود الذهني أو الضعف العام الذي يتمكن مني فأحير في التعامل معه ...؟
هنا يكون الاختبار الحقيقي لأرادتك وإيمانك بنفسك وبالمستقبل ورغبتك الحقة الجادة في التغيير والتطور والنجاح ، إنك وحدك من يقرر كيف يتصرف وكيف يشعر وبدءاً كيف يفهم ويترجم انعكاسات الخارج على الداخل ، نحن وحدنا من يعطي المعنى لهذا الذي

يحصل لنا ، فبإمكانك أن تفسر الحادث الذي يصيبك في الشارع كاصطدامك بعمود نور أو دهسك من قبل سيارةٍ طائشة على أنه ليس شراً مطلقاً ، بل هو تجربة مفيدة طالما أنك لم تمت ، أو بإمكانك أن تفسره على أنه كارثة حتى لو لم تصب بخدش بسيط من جرائه ، وبالتالي فإنك خلقت تصوراً وترجمة لحدث ما ثم استنتجت فهماً وأعطيت شعوراً بالرعب أو الرضا لمثل هذا الحادث ، بحيث يمكن لمثله أن يعيش معك طوال حياتك على أنه تجربة مرعبة تترسخ في العقل الباطن وتجعلك ترهب كل سيارة أو أن تتحول ربما إلى هاوي سباق سيارات وتحوز على الجوائز السنوية .

للأسف الشديد غالباً ما نسلم نحن قيادنا للطيار الأوتوماتيكي ، الأفعال الشرطية ورد الفعل العفوي ، دون أن نعنى بتمحيص الحدث واختيار ترجمة إيجابية يمكن أن تحيل حياتنا إلى نجاحٍ متواصل ، يجب أن يعود مقودنا لأيدينا ونتحرر من ردود الأفعال العفوية أو الانعكاسية أو القائمة على العادة أو على التجارب السابقة دون تمحص ، يجب أن نحرر إرادتنا الطيبة وروحنا المؤمنة بالتقدم والنجاح ، من خلال إعادة برمجة فهمنا للحياة وأحداثها ومجرياتها والشخوص الذين نتعامل معهم ونعيش بينهم ، لكي ما يمكن لنا لاحقاً أن نعيش حياة مفعمة بالتقدم والنجاح والنمو الحقيقي في كل المجالات .

هدف هذا الكتاب هو أن نتغير ، نغير عقولنا ، نعيد برمجتها لكي نحقق نتائج ، أو ليست النتائج هي ما نريد ...؟ أو ليست النتائج تعني صحة أفضل ، عمر أطول ، سعادة أكبر ، مال أكثر ، شهادة أرقى ، مركز قيادي ...؟

لكن قبل أن يكون بمقدورك أن تحقق نتائج عليك أن تعي ما سلف أن حققت من نتائج ، أن تنظر بإيجابية وتفاؤل وثقة لذاتك ، أن تقول وتؤمن وتوحي لنفسك بأنك ناجح أصلاً وإن مجرد استعدادك لقراءة هذا الكتاب واهتمامك بتطوير شخصيتك هو ذاته نجاح وذاته نتيجة قابلة للتطور ، هذا الموقف السيكولوجي الإيجابي من الذات -موقف الاحترام والاعتبار السالف لذاتك- مهمٌ جداً في تحقيق التقدم ، وإلا فالبديل عن التفاؤل والثقة بالذات والإيمان والمتابعة والتقييم لكل تطورٍ يحصل ، البديل عنه هو التشاؤم والقنوط واليأس ، وحيث يحل التشاؤم يغدو من المستحيل تحقيق أي تقدم .

الكثيرون للأسف يتوهمون أن من غير الممكن السيطرة ذاتياً على العقل وبالتالي تشغيله بالشكل الذي نريد والزج به بمنتهى الكفاءة في معركة التطوير الشخصي ، هذا خطأ كبير وشائع جداً ، بل بمقدورنا السيطرة على عقولنا وتوجيهها حيث نريد .

إذا كنت في لحظةٍ ما كئيباً ، فإنك أنت من أختار أن يكون كئيباً ، وبعكسه إذا كنت في حالة حماسٍ وتدفق ، فهذا خيارك أنت لا غيرك وليس بحكم الظروف ، لهذا قلنا من الضروري أن تؤمن بأنك ناجح قبل أن تشرع في بناء قلعة نجاحك المأمول .

حسنا ...كيف خلقت لنفسك الكآبة وتوهمتها آتية من الخارج ؟

ببساطة في لحظةٍ ما امتلكت فهماً خاطئاً لفعلٍ ما حصل في الخارج أو لصورة قديمة استذكرتها أو لمقارنة ظالمة قمت بها بين حالك وحال غيرك ، وأوحيت لنفسك أنك فاشل أو كئيب وأن الحياة لا معنى لها وأنك لا تستحق أن تكون سعيداً وأن الناس لا تحبك و...و...و...الخ .

ثم سمحت لهذه الترجمة الخاطئة أن تتلبسك ، ولعبت الدور بعناية ، تركت لذراعيك أن يهبطا بيأس إلى الجنبين ، شددت أعصابك ، عكرت صفحة وجهك ، تركت للغتك أن تبدو مضطربة ، أجزت لنغمة صوتك أن تبدو هابطة حزينة ، بل وربما خلقت اضطرابا في كيما-بيولوجيا جسمك عبر احتساء كمٍ كبيرٍ من الكحول أدى بدوره إلى هبوط السكر في الدم ، وبالنتيجة انخفضت طاقتك ومعنوياتك واستولت عليك الكآبة ، إذن فأنت اجتهدت لخلق الكآبة ، وليس غيرك من سببها لك .

هناك للأسف الكثير من الناس من يعيشون كالطفيليات على استثمار عواطف الآخرين عبر تمثيل أدوار الكآبة والحزن واليأس للفت انتباه الآخرين واكتساب تعاطفهم ، بل وهناك من لا يجد أمانه وتوازنه الداخلي إلا من خلال الشعور بالحيف والكآبة والحزن والألم ، ومثل هؤلاء لا يمكن أن نتوقع لهم أو منهم أن ينجحوا في الحياة .

الحقيقة أن الخارج هو انعكاس للداخل وليس العكس ، فإذا كنتُ كئيباً في داخلي فإن كل ما في الخارج سيبدو كئيباً ...!

بإمكانك أن تغدو حيوياً متحمساً متدفقاً بمشاعر القوة والثقة والأمل ، من خلال أن تتخذ لنفسك بالإيحاء أو بالتصرف ولغة الجسد ، وجهة نظر حماسية تخلق لاحقاً شعوراً بالحماس أو بإمكانك أن توحي لنفسك بالسعادة أو الشجاعة أو الرقة أو الحنان ، لتجد نفسك لاحقاً وقد تلبسك هذا الشعور الذي أوحيت لنفسك به .

ولنتذكر قول شاعر الإنجليز الرائع شكسبير:

" *الشجاعة هي الإحساس بالشجاعة* "

وذات الأمر مع كل المشاعر الأخرى ...!

من المفيد أن نقارن عملية خلق المتغيرات الشعورية من خلال قيادة الحوار الداخلي وعمليات التصور الداخلية بما يفعله المخرج السينمائي أو التلفازي حيث يتلاعب بالمشهد التمثيلي بخلق متغيرات صوتيه وصورية تحقق عند المشاهد التأثير الذي يريده هذا المخرج ليضمن وصول رسالة المشهد وبالتالي نجاح هذا المشهد أو تلك اللقطة ، فإذا أراد أن يخيفنا أو يبهرنا رفع الصوت وملأ الشاشة بأكملها بمؤثرات صورية خاصة في لحظة تصاعد الحدث الدرامي ، أما إن شاء إضحاكنا أو إمتاعنا حسب أو تحقيق استثارات أخرى خاصة فإنه يضع المؤثرات الصوتية والصورية والإضاءة و...و...و... بما يناسب الرسالة المراد توصيلها لنا ، وفي أحايين كثيرة من الممكن أن يكون ذات الشخوص وذات الموضوع وذات المشهد ولكن برسالة أخرى مغايرة ، فمن التراجيديا إلى الكوميديا وبالعكس ، هنا تجد المخرج يتلاعب بالمؤثرات الصوتية والصورية والديكور وحركة الممثل وملامح وجهه ولغة جسمه ، بحيث يعكس الرسالة الجديدة المغايرة للأولى ، ماذا لو أننا فعلنا الأمر ذاته فنلعب دور المخرج المبدع ونغير المشهد الداخلي في شاشة العقل ونملأه بهذا الذي ينفعنا ويطور شخصياتنا ويدفع مسيرتنا قدماً على طريق النجاح والتفوق ، بإمكانك أن ترفع الصوت في حوارك الداخلي مع نفسك أو تخفضه ، بإمكانك أن تغير نبرة الصوت ونغمته ، فتجعلها هادئة واثقة دافئة وتدل على السعادة عوضاً عن الحزن أو الكآبة ، بإمكانك أن تكبر الصورة وبالذات تلك المتفائلة الجميلة الموحية بالنجاح والسعادة وتضيئها ، وبذات الآن تصغر وتعتم الصورة الكريهة المتشائمة التي لا توحي بالإيجاب ولا تدفع للتقدم .

بل وبإمكانك أن تمنح الصورة الجميلة لوناً جميلاً في الذاكرة وتضفي عليها حرارة وحيوية ودفئاً فتغدو مشعة في داخلك وتسهم في تغيير مشاعرك من السلب إلى الإيجاب .

ربما بتوهم الواحد منا أن هذا غير صحيح وغير معقول ولكن الواقع يقول العكس ، والبحوث العلمية وممارسات الحكومات وأجهزة المخابرات بل وشركات الدعاية والإعلان وصناعة السينما كلها تقول أن هذا صحيح ، فحيث أن الآخر قادر على أن يؤثر عليك ويغير مزاجك ومشاعرك بمثل هكذا مؤثرات ، فكيف لا تستطيع أنت أن تفعل ذلك مع نفسك ...!

" *إن كل جهدٍ منضبط ومكثف ، يعطي مكافأة مضاعفة* "

جيم رون Jim Rohn

أولئك الذين طوروا قدرات خاصة ، أتبعوا طريقاً واضحاً محدداً نحو النجاح ، وإذ نقول واضح فنعني أن هناك علاماتٌ دالة على الطريق أختبرها هؤلاء الناجحون واعتمدوها وقد تسنى لي أن أعتمدها ، لا بل وأضعها في قوالب نظرية يسيرة التناول .

الخطوة الأولى في الطريق إلى النجاح هي أن تعرف النتيجة سلفاً من خلال معرفتك لما تريده بالضبط ، فكلما كان الذي تريده واضحاً أمكن لك أن تعرف إلى أين يوصلك هذا الذي تريد بل وتتخيله بعناية ووضوح ، أما الخطوة الثانية فهي أن تعمل ، تتحرك ، تخطو ... وإلا فإن الرغبات لن تخرج من ظلمة الحلم إلى فضاء النور والتحقق ، وإذ نقول تعمل فإننا لا نعني هنا أن تخرج شاهراً

سيفك أو هادراً طاقاتك في جري بلا هدف ، لا وإنما نقصد أن تنتخب السلوكيات والعلاقات وتضع الخطط والبرامج والإجراءات التي تجدها الأنسب والأقدر على تحقيق أهدافك .

حسناً ... حين تكون لدينا رؤية سليمة وواضحة للهدف ثم نضع الخطط والبرامج ونشرع بالعمل ، قد نفاجئ بأن عملنا هذا لا يقربنا من الهدف أو ربما يشتت جهدنا ويظللنا ، هنا نستطيع وعلى ضوء وضوح الهدف أن نغير اتجاهنا أو وسائلنا المعتمدة ، وهذا يتطلب منّا حواساً نشطة وحادة للغاية بحيث تستطيع أن تتعرف على تعرجات الطريق وأنحناءاته حتى قبل الوصول إليها ، وبالتالي نغير الاتجاه أو نستبدل الأدوات ، وإذن فالخطوة الثالثة هي حواسٌ مرهفة ، أما الأمر الرابع فهو المرونة ، والمرونة تعني أن تطور في نفسك القدرة على التعامل بمرونة في أثناء مسيرك نحو الهدف ، بحيث يمكنك أن تغير الاتجاه أو تغير سلوكك دون أن تضحي بالهدف .

لو راقبت الناس الذين نجحوا لوجدت أنهم اعتمدوا هذه الوصفة الرباعية وبقوة ، معرفة الهدف ، التخطيط والبرمجة والعمل ، الحواس المرهفة وأخيراً المرونة .

لنأخذ على سبيل المثال " ستيفن سبايلبيرغ " ، المخرج السينمائي الذي وصل القمة في صناعة السينما وهو بالكاد يصل السادسة والثلاثين من عمره ، في عام 1986 كان الرجل يستند في تاريخه السينما على أربعةٍ من أكثر الأفلام إيراداتً في تاريخ السينما آنذاك ، كيف تسنى له أن ينال كل هذا النجاح في هذا العمر المبكر ؟

حين كان الفتى في سن الثانية عشرة ، عرف أنه يحب السينما ومنذ ذلك الحين وضع لنفسه هدفاً

في سن السابعة عشرة دخل الأستوديو في جولةٍ عادية مثل الكثير من السواح والشباب الفضولي ، ولكنه كان أكثر من فضوليٌ عادي ، لقد تسلل إلى داخل الكواليس ووصل الأماكن التي لم يكن مسموحاً للزوار الوصول لها ، ودنى من العاملين وأظهر الاهتمام وبدأ يثرثر مع أحد مساعدي المخرج عن أحلامه واهتماماته واقتراحاته ، فلفت له الأنظار رغم صغر سنّه .

هل انتهت القصة عند هذا الحد ؟ قطعاً لا .. فالرجل (سبايلبيرغ) يعرف ما يريد ، ولديه استراتيجياته الخاصة وخططه ولديه قوته الشخصية وقد أفاده اللقاء الأول مع أحد العاملين في الأستوديو كثيراً في إجراء التعديلات المناسبة على سلوكه ومظهره لكي ما يكون مقنعا حقاً كفتى نابهٍ وذو اهتمام جدي بالفن .

في اليوم التالي استعار بذلة مناسبة من أحد أصدقائه ، أقترض حقيبة أبيه ، ولم يكن لديه ما يضعه فيها غير بضع سندويتشات وقطعتا شوكولاته ، وتوجه بخطى واثقة صوب الأستوديو ، دخل بمنتهى الثقة وكأنه يدخل باب بيته ، وفعل هذا طوال الأشهر التالية من تلك السنة ، يدخل بهمة ، يجلس ، يراقب ، يتعلم ، ينمي قدراته وكفاءاته .

قابل الكثير من المخرجين والعاملين في الإنارة والصوت والمكياج وغيره ، أستمع إلى أحاديثهم وأختزن خبراتهم ، ولم يطل به الزمن وإذ به يدخل الأستوديو لا كمتفرج ولكن كعضو في أسرة الإنتاج السينمائي ، وبعد بضع سنين جاءت الفرصة ونال أول عقد عمل كمخرج ولمدة سبعة أعوام ، هل أستخدم (سبيلبيرغ) تلك المباديء الأربع التي أشرنا لها سابقاً (معرفة الهدف والعمل والحواس النشطة والمرونة) ؟

بلى لقد فعل ، كان لديه المعرفة الخاصة المتميزة العميقة بالسينما سلفاً وبالتالي كان يعرف ما يريد ، ثم شرع بالفعل والحركة منذ اللحظة التي وجد نفسه فيها في الأستوديو ، لم يقل لا مكاني ليس هنا ، أو أنا لا أصلح للعمل السينمائي أو أنا لا أملك رأسمال أو أنا لا زلت صغيراً ، مطلقاً لم يقل شيء من هذا ، بل قال لنفسه أنا أحب السينما وأنا لدي معرفة جيدة تؤهلني للمباشرة بالاحتكاك بعالم السينما ، ثم كان يقظاً منتبهاً غاية الانتباه وهو يخطو جهة الهدف ، كان متابعاً واعياً لتحركاته وللنتائج التي يحققها وهل هي تدفعه صوب الهدف الأساسي أم إنها تبعده عنه ، ثم كان مرناً ولم يتشبث برأيٍ واحد أو سلوكٍ واحد بل كان على الدوام يقيس المسافة بين استراتيجيته وتكتيكاته وأهدافه ، فما يراه غير مجدي ولا يوصل إلى الهدف ، كان يتخلى عنه ويعتمد أسلوباً آخر غيره .

الحقيقة أن كل الناجحين يتميزون بالمرونة والانسيابية واليقظة الموجهة لمتابعة مسيرتهم وتعديلها وتقييمها باستمرار على ضوء ما يتحقق من أهداف .

طيب ...ولنأخذ السيدة (باربارة بليك) كانت في البدء معيدة في كلية الحقوق في جامعة كولومبيا ، كانت تحلم في أن تغدو يوماً عميدة الكلية ، وظل هذا الحلم ملازما لها ، ولكنها فجأة ونتيجة وقوعها في الحب ، فضلت البيت والأسرة على طموحها العلمي ...!

ومرّت السنين ...

ومجدداً ... بعد تسعة أعوام استيقظت في تلك السيدة رغبتها القديمة في أن تكون يوماً عميدة كلية الحقوق ، فكرت مع نفسها ..لا زال الوقت باكراً ولا زال الحلم حياً ما المانع ...!

طيب والأسرة ، والأبناء ...؟

لا بأس وليكن ، بمقدوري أن أجمع الاثنين معاً طالما أؤمن بكليهما بذات الوقت ، وعادت إلى الكلية ، درست من جديد لتنشيط معلوماتها ، أخذت دروس خاصة ودورات خاصة وعلى حسابها الشخصي ، طورت إمكاناتها ثم تقدمت للكلية بطلب العودة إلى العمل ، حين تعرضت للفحص المهني المطلوب ، وجدوها لا تقل كفاءةٍ عن أي منهم ، ونالت الوظيفة التي طالما حلمت بها .

حسناً ...لا شك أن أي واحد منّا تذوق دجاج (الكنتاكي) ربما تندهش وتسأل وما علاقة (الكنتاكي) بموضوعنا هذا...؟

لا ...هناك علاقة ... بل علاقة حميمة ..

ليس بين هذا الكتاب والدجاج وإنما بيننا وبين الرجل الذي أكتشف وصفة (الكنتاكي) ...!!!

فمن هو هذا الرجل ..؟

من هو هذا الذي صنع إمبراطورية (الكنتاكي) ؟

إنه (وبيرست سانديرز) ... رجلٌ متقاعدٌ من العمل ، فقيراً إلى حدٍ ما وفي سنٍ متقدمة نسبياً ، ولا يمتلك إلا وصفة لشواء الدجاج ...!

قبل أن يكتشف تلك الوصفة كان يملك مطعماً صغيراً وحين أفلس مطعمه ، بدأ الرجل يعيش على المعونة الحكومية للمفلسين من أمثاله ، حين قبض راتب المعونة الأول ووجد أنه بالكاد يكفي لطعامه وسكنه ، فكر في أن يحسن رزقه بالعمل الإضافي وذلك ببيع وصفته على المطاعم مقابل حصة من الأرباح ، وشرع بالتجوال ليل نهار على المطاعم صغيرها وكبيرها ، نام في السيارة ، غاب عن البيت يوم ويومين وثلاث ، جرّب خططاً عديدة وغير من أساليبه مرات ومرات ، وتجاوز عدد المطاعم التي زارها عارضاً وصفته قرابة الألف وتسعة مطاعم ، وكلها رفضت الفكرة

فجأة جاءت الفرصة الوحيدة التي أنتظرها ، وسمع لأول مرة من مدير أحد المطاعم كلمة " نعم ...أنا آخذ وصفتك وسنرى ...!! " .

كم واحد منّا لديه وصفة ما أو فكرة ما يمكن أن تنقله للنجاح والشهرة والثراء ...!

قطعاً الكثيرون ...!

وكم منّا من كان لديه هذا الإصرار والعناد والثقة والإشعاع الذي كان يشع من عيني الرجل السمين القصير البائس الذي أسمه (سانديرز) ...؟

هذا الرجل ... تميز بما يفتقده الكثيرون ، تميز بالحسم والإصرار ، تميز بالمرونة وتقبل الهزيمة وإعادة رسم الخطط مرات ومرات حتى وصل إلى النجاح ، تميز بالإيمان بما يريد والثقة بتحقيق هذا الذي أراده مهما طال الزمن وتكررت الإخفاقات ...!

إن كل ما يسعى له هذا الكتاب هو بشكل أو بآخر تنشيط المخ وتغذيته بتلك الإشارات الفعالة القادرة على منحك القوة في الأداء والعمل .

لقد مشى الناس على الجمر لآلاف السنين وبألف طريقة وطريقة ولألف سببٍ وسبب ، وأنا أفعل هذا مع الناس في الدورات الدراسية التي أفتتحها إذ أن أول اختبار أعرض له طلابي هو أن يمشون حفاةً على الجمر ، ليس لأسبابٍ دينية أو غيرها ، ولكن لأثبت لهم أو بالأحرى ليثبتوا هم لأنفسهم أن لا شيء مستحيل وأنهم قادرون على تحقيق أي هدف ومهما كانوا يظنونه مستحيل .
إنني أستحث تلاميذي ، هؤلاء البالغون الذين يأتون لي ليتعلموا كيف يحسنوا أدائهم الحياتي وينالوا النجاح ، أستحثهم على أن يؤمنوا ، وأن يعيشوا الإيمان عملياً ، إن قدرتك على المشي على الجمر أو عدمه يعتمد على الطريقة التي تتواصل فيها أو تتحاور مع نفسك ، الطريقة التي توصلك إلى التخلص من برمجتك الذهنية السابقة التي تقول لك غالباً أنت لا تستطيع ...أنت لا تقدر ...!
الإنسان قادرٌ على أن يفعل كل شيء شريطة أن يتمكن من تحرير طاقاته الداخلية التي تعزز إيمانه بالقدرة على فعل كل شيء ، إنها الطاقات والقوى الروحية التي تجهز الإيمان بالوقود الذي يحتاجه ليتوهج وينير ويدفئ ويفعل المستحيلات .
هناك سبعة ميزات أو ملامح أساسية يمتلكها أولئك الذين يرومون النجاح أو تقف خلف نجاحهم :

الملمح الأول : الشغف أو الهوى

كل هؤلاء الذين استعرضناهم لحد آن في هذا الفصل تميزوا بأنهم اكتشفوا سبباً راسخاً في نفوسهم يستحثهم للإبداع والإصرار والتحدي وبالتالي النجاح ، سبب يمدهم بالطاقة التي لا تستنفذ للاستمرار والعمل والصبر والتفوق وتجاوز الذات والقفز على الحدود والتسامي إلى قمم المجد ، إنه الشغف الشديد بهذا الذي يرومون التفوق فيه ...!
وإلا ما الذي يدفع بعض الناس للسهر إلى ساعة متأخرة في العمل الفني أو الفكري أو حتى العمل في المطبخ لدى البعض ، ثم تجدهم ينهضون باكراً في الصباح لمتابعة المشوار .
الهوى أو الميل أو سمه الشغف هو ما يعطي للحب هذه النكهة المتميزة الخاصة النقية ، الهوى هو ما يعطي للحياة هذا الجمال الذي تراه فيها ، كل ما في الحياة من أشياء عظيمة ، الاختراعات الجبارة التي غيرت وجه الحضارة ، المنجزات الفنية والأدبية الرائعة ، جميع هذا ما كان ممكن أن يتحقق وتنعم به البشرية لولا رغباتٌ قويةٌ تستمد رحيقها من الشغف الداخلي العميق الذي يتجاوز أحياناً حدود المنطق العقلي .

الملمح الثاني : الإيمان

كل الكتب الدينية في كل أنحاء العالم وبمختلف اللغات ، تتحدث عن قوة الإيمان ، وتأثيره في البشر ، ما يميز أولئك الناجحون في مختلف أنشطة الحياة هو أنهم يمتلكون إيماناً قوياً بشخصياتهم ، هواياتهم ، كينونتهم ، قدراتهم و... و ... بهذا الذي يطمحون للوصول إلية .
لو أننا آمنا بالسحر لرأينا السحر في كل مكان ، ولو أننا آمنا بأن الحياة ضيقة ودروبها وعرة وآفاقها غير رحبة لوجدناها كذلك ولما نلنا منها شيء ، لأن الحياة لا تعطيك إلا بقدر ما تريد منها ، وما تريده من الحياة هو ما تؤمن سلفاً بأن بمقدور هذه الحياة أن تهبه .
في كتابنا هذا ، نمنحك أساليب علمية خاصة لتغيير منظومتك الإيمانية بحيث يتسنى لك أن تحقق تلك الأهداف والرغبات السامية .
الحقيقة أن هناك الكثير من الناس لديهم شغفٌ وهوى بشيء ما ، هواية ، رغبة ، طموح معين ، ولكنهم يمتلكون بذات الآن تصورات ضيقة جداً عن كينونتهم ، من هم وماذا يريدون ، قدراتهم وكفاءاتهم ، وبالتالي فهم لا يفعلون شيء لتحقيق هذا الشغف الذي لديهم وتحويله إلى واقع عبر العمل الجاد البناء المبرمج ، الناجحون من الناس يعرفون من هم وماذا يريدون ، وكيف يصلون ، إنهم يملكون الإيمان القوي بقدرتهم على تحقيق ما يريدون .

الشغف مع الإيمان يمكنهما أن يساعدانا في توفير وقود التقدم نحو الهدف ، ولكن الوقود ليس كافي ، لأنك لا يمكن أن تملأ صاروخاً بالوقود فقط وتتوقع منه أن يصل إلى السماء ويستقر في مدارٍ ما ويؤدي وظيفةٍ معينة ، مضافاً إلى القوة -وقود الحركة- نحتاج نحن إلى طريق ، ومحطات استراحة على الطريق ، إنها ...الإستراتيجية ...!

الملمح الثالث : الإستراتيجية

الإستراتيجية هي طريقة لتنظيم الموارد والإمكانات المتاحة وبرمجة الحركة نحو الهدف بالشكل المناسب الذي يمكن أن يوصل لهذا الهدف بأقل قدرٍ من المعوقات والمتاعب والخسائر ، ولو أخذنا (ستيفن سبيلبيرج) نموذجاً لرأينا أنه ومنذ لحظة أن قرر أن يكون صانع أفلام متميز ، نلحظ أنه رسم لنفسه خطاً يوصل بين لحظة الحلم ولحظة الوصول ، ثم رصد إمكاناته المتاحة وسجل نقاط ضعفه وما ينقصه من إمكانات ومن معرفة ، ثم زجّ بنفسه في مهمة إكمال نواقصه المعرفية بتعلم ما يحتاجه حقاً ، وبدءاً كان لدى الرجل شغفاً دافقاً بالسينما ، وكان لديه إيمان شديد بنفسه وبإمكاناته ، قبل أن يضع إستراتيجيته ...!!
إن كل الأفراد والمؤسسات والحكومات تعتمد الاستراتيجية والتخطيط الذكي المنسجم للوصول إلى الأهداف ، فأنت يمكن أن تملك شغفاً وإيماناً وتفتقد الاستراتيجية السليمة الصحيحة العقلانية ، وبالتالي لا يمكنك أن تصل إلى شيء مطلقاً .
إن كل المتميزين من ساسة وفنانين ورجال أعمال يعرفون أن الإمكانات المادية والمعنوية (الإيمان والشغف) لا تكفي للوصول إلى الأهداف ، إن لم توضع تلك الإمكانات في استراتيجية سليمة .
بمقدورك أن تفتح الباب بأن ترفسه بقوة فتحطمه ، لكن أهذا هو الحل السليم للتقدم والنجاح ...؟
قطعاً لا ... بل من الأجدى أن تبحث عن المفتاح ، فلا تحطم الباب ولا تكسر ساقك ....!

الملمح الرابع : المنظومة القيمية

ما الذي جعل أمريكا على ما هي عليه الآن من عظمةٍ في الفكر والعلم والتقدم والحرية والديموقراطية والتأثير الدولي الحاسم ...؟
أهي ثروات أمريكا الاقتصادية ، الذهب والبترول والنحاس والزراعة و...و...و...الخ .
لا ... فكثير من البلدان لديها أكثرُ مما لدى أمريكا ربما قياساً إلى عدد السكان ، فما هو إذن ..؟
إنها القيّم الأمريكية ، الحلم الأمريكي ، الثقة بالنفس وبالوطن ، الوطنية الأمريكية ، حب الحرية ، حس التسامح ، جميع هذه قيم أخلاقية أساسية ، قيم عملية ، واقعية ، إنسانية تضع الأهم قبل المهم ، وتقدم النافع المفيد الدافع للتطور والتفوق والنبوغ ، قبل الهامشي الانعزالي الفردي المثالي ، القيم هي نظمٌ إيمانية خاصة ومتميزة تهتم بما هو صحيحٌ وما هو خاطئ ، ما هو نافعٌ وما هو ضارْ ، ما يجعل الحياة ذات معنى وقيمة ، وما لا يغني ولا يطور ولا يؤسس لمعنى سامي للحياة ، إنها المعايير للصحة كما الخطأ .
الكثير من الناس وللأسف لا يملكون صورة واضحة عن ما هو مهم وما هو غير مهم بالنسبة لهم ، وبالتالي فأنت تراهم يتخذون قرارات أو يقتنون أشياء أو يمارسون ممارسات تبدو ساعتها مهمة لهم ، ولكنهم بعد حين يودون لو يتخلون منها ، وقد لا يكون ذلك يسيراً عليهم .
لو أنك تتابع بعينٍ فاحصةٍ أولئك الناجحين في الحياة ستلاحظ أن لديهم حس ذكي للغاية لما هو مهم بالنسبة لهم وما هو غير مهم ، وبالتالي فهم لا يتخذون القرارات الخاطئة ولا يهدرون منابع ثروتهم الروحية والمادية عبثاً ، انظر إلى (جون كندي) مثلاً أو (مارتن لوثر كينغ) أو غيرهم كثيرون ، تلاحظ أنهم ومع الاختلاف الكبير في الرؤى لما يجب أن تكون عليه الحياة والعلاقات بين

الناس فإن لكل واحدٍ منهم منظومة قيمية تعكس هويتهم الأخلاقية والإنسانية وأولوياتهم في الفكر والعمل ، إن فهم القيم والتمسك بها هو أبرز مفاتيح التقدم نحو الهدف .
لو تنظر لمجموعة الملامح البارزة لفكر وسلوك الناس الناجحين التي ذكرناها بإيجاز في هذا الفصل ، لرأيت أنها تبنى على بعضها البعض وتتداخل بقوة مع بعضها البعض لتشكل نسيجاً متكاملاً ، الشغف يُبنى على الإيمان ، فكلما آمنا بقدرتنا على شيء ما كلما ازداد شغفنا بهذا الشيء وبالعكس ، ثم تجد الإيمان والشغف لا يكفيان بغير الاستراتيجية ، فلو أنك آمنت بأن الشمس تشرق من الشرق وكنت ولوعاً وبقوة بأن تعيش لحظة الشروق ، فقطعاً لن تتوجه صوب الغرب وتنتظر أن ترى الشروق من هذا الاتجاه ، إذن فأنت تحتاج للاستراتيجية ومعرفة الطريق .
طيب ... وهل تتأثر الاستراتيجية بالقيم الأخلاقية والمعايير ..؟
طبعاً ... فأنت لا يمكن أن تعمل وتخطط وتنجح في شيء لا يتناسب مع تصوراتك القيمية ومشاعرك ومنظومتك الأخلاقية ، قد تنجح فعلاً ولكن إلى حين ، وسيصيبك الألم والندم لاحقاً لأنك خالفت ضميرك وفعلت شيئاً لم يكن منسجماً مع قيمك .
بذات الوقت فإن هذا الرباعي من الميزات المطلوبة للنجاح ، يرتبط بالملح الخامس التالي :

الملمح الخامس : الطاقة

هذا الديناميك ، هذه الحيوية الفسيولوجية ، هذا التدفق من القوة والحركة والفعالية ، إنه من مستلزمات النجاح والتقدم والتفوق ولا يمكن الوصول لشيءٍ دونها .
يمكن أن يملك المر شغفاً ، يمكن أن يكون مؤمناً بنفسه وبأهدافه وقدراته ، يمكن أن يضع استراتيجية ويمكن أن يكون ذو قيمٍ واضحة صريحة ولكنه يفتقد إلى الطاقة للفعل ، يفتقد إلى الحيوية الفسيولوجية ، بالنتيجة تجد مثل هذا لا يفعل شيء ولا يصل لشيء .
النجاح الحقيقي لا يمكن أن يتحقق بغير تلك الطاقة الروحية والنفسية والفسيولوجية التي تمكننا من تحقيق أفضل النتائج اعتماداً على هذا الذي نملك من إمكانات وقيم واستراتيجية وإيمان وشغف .

الملمح السادس : القدرة على تكوين علاقات اجتماعية

كل المتميزين المتفوقين الذين نالوا من النجاح النصيب الأكبر ، كانت لديهم قدرات عالية على ربط أنفسهم بأشخاص حتى ممن يختلفون معهم في الخلفية الاجتماعية وفي التصورات والبنية الفكرية .
لا شك أن هناك البعض من العباقرة ممن كانوا منعزلين اجتماعيا ولم يبرحوا أبراجهم الشخصية العالية ، ولكنهم قطعاً ينجحون في شيء ويفشلون في أشياء أخرى ، وبالتالي ليس مثل هذا النجاح ما يتوق له المرء .
إن (كندي ، غاندي ، لوثر كينغ) وغيرهم المئات أو الآلاف ، كانوا يملكون تلك القدرة على التواصل الحر والحي والدافئ مع الآخرين ، بل مع الملايين من الناس .
إن النجاح الحقيقي الكبير لا يتحقق على مسرح الحياة ، بل في البدء يتحقق في الداخل ، في القلب ، في الضمير ، في الروح ، في الإيمان بالإنسانية وحب الناس كافة وفهمهم مهما اختلفوا معك ، في هذه الحاجة الداخلية العميقة في أن ننال حب الآخرين واهتمامهم ، وبدون تلك الروابط مع الآخرين ، وبغير تبادل الحب والاهتمام لا يكون النجاح نجاحاً حقيقياً ، بل في الغالب سيكون عبئاً ثقيلاً وسيكون طريقة وعرة للغاية ومرهقة .

الملمح السابع والأخير : القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين

وهذا هو جوهر هذا الفصل وعصبه الأساسي وعموده الفقري ...!
الكيفية التي نتواصل بها مع الناس ومع أنفسنا تحدد بالنتيجة كفاءة ورقي مستوى حياتنا .
الناس الذين نجحوا ونالوا من الحياة نصيباً راقياً من الثراء والاعتبار والقيمة ، هم أولئك الذين امتلكوا فن التواصل مع الناس ، وقبل ذلك فن التواصل الإيجابي مع أنفسهم ، إنهم أولئك الذين تعلموا كيف يواجهون التحديات وينجحون في التواصل مع ذواتهم ونقل التحدي أو التجربة المرّة إليها بلغةٍ متفائلة تفضي بالتالي إلى أن يستمدون من أنفسهم الصبر والشجاعة والتحمل ، فيعبرون بالنتيجة خطوط النار وهم أكثر قوة ، فينتصرون وينجحون .
التمكن من فن التواصل ، هو سمة أولئك الآباء الناجحون ، الأمهات الرائعات المنجبات للعظماء ، المدراء الجيدون ، الفنانون الرائعون الذين ينشرون قيم الحب والجمال وسط الأجيال الصاعدة .
فن التواصل ، هو فن النجاح ونشر عدوى النجاح وسط الناس .
حسناً ... تلك سمات النجاح الأساسية ، وما أردناه هنا هو التقديم لها والتعريف ببعض محتوى بحثنا الواسع هذا .

الفصل الثاني : محاكاة المتميزين عبر إعادة برمجة الأعصاب

غريبة هي الحياة ..
إن رفضت ما هو دون الأحسن ..
وهبتك أحسن ما في خزائنها ..
وبلا انقطاع ..
سومرست موم

كان يقود دراجته البخارية على الطريق السريع وبسرعة مائة كيلومتر بالساعة ، وفجأة حدث الذي حدثْ ، شيء ما لفت نظره على الرصيف ، وإذ عاد ببصره للطريق لم يكن أمامه إلا لحظة واحدةْ ليقوم برد فعلٍ مناسب ، ولم تكن تلك اللحظة كافية فقد توقفت الشاحنة التي كانت تسير أمامه فجأة وبشكل تامْ ، ولكي ينقذ حياته مال بدراجته البخارية على إسفلت الشارع وتزحلق وإياها مع قدم لما تزل تضغط بقوة على الكابح .
لحظةٌ أشبه بالأبدية كانت ، تزحلق تحت الشاحنة في ذات اللحظة التي أنفجر فيها غطاء الوقود وبدأ البنزين بالتدفق ليلتقط شرارة من الإسفلت الساخن فينفجر بقوة .
حين استيقظ من حالة فقدان الوعي الطويلة وجد نفسه على سرير في مستشفى مع حروق رهيبة مؤلمة في كافة أنحاء جسمه ، مع متاعب هائلة في التنفس .
كان ثلاثة أرباع جسمه يعاني من حروق من الدرجة الثالثة ، ومع ذلك ...لم يستسلم !!
دافع بقوة عن حقه في العودة إلى الحياة وإلى عمله في الأشغال الحرة ، وسار مجدداً في مشواره المهني رغم قسوة حروقه ، وفجأة حدث له حادثٌ آخر في أثناء رحلةٍ له بالطائرة من ولاية إلى أخرى ، وكان الثاني أشد مرارة من الأول إذ أقعده على الكرسي المتحرك ، بجسمٍ يفتقد نصفه السفلي بالكامل .

في حياة كل رجلٍ أو امرأة هناك لحظة تحفل بالتحديات التي لا يمكن إلا أن تحسم في الحال وبلا تلكؤ ، لحظة يوضع فيها كل ما نملك من رصيد نفسي ومادي وفسيولوجي و...و...و... على محك الاختبار ، لحظة يبدو وجودنا فيها على المحك ، بل إنه يبدو حتى بلا معنى ، لحظة يتوتر فيها كل رصيدنا من القيم ، الإيمان ، الصبر ، التعاطف ، التحمل ، كالسهم في أقصى درجات توتره قبل أن يفلت من محبسه .

القلة ... بل القلة القليلة جداً من يستخدمون مثل هذا الموقف ليغدوا أحسن ، أما الكثرة فإن هذه التجربة المرعبة تدمرهم بالكامل .

هل فكرت كم نحن مختلفين في ردود أفعالنا على التحديات ؟

لقد فكرت أنا بذلك ملياً ، بل لقد استهلكت وقتاً كبيراً وممتعاً في البحث عن السبب وراء اختلاف الناس في ردود الأفعال ، ولماذا هم يفعلون هذا أو ذاك ، ويتصرفون بهذه الطريقة أو تلك ، وما الذي يميز البعض القليل من الرجال والنساء عن الكثرة الغالبة ، ما الذي يخلق القادة والعظماء ؟ لماذا يعيش البعض في سعادة رغم قسوة ظروفهم ، ولماذا يعيش آخرون في تعاسةٍ وشك وكآبة وخوف ، وهم يبدون وكأنهم يملكون كل شيء ؟

حسناً ... دعني أحدثك عن شخصٍ آخر ، ولنرى الفرق بين الاثنين .

حياة هذا الرجل تبدو مضيئة للغاية ، غنيٌ هو جداً ، موهوب ولديه الكثير من المعجبون الذين يمنحونه الحب والامتنان والحنان والاهتمام .

في سن الثانية والعشرين ، كان الرجل أصغر عضوٍ في فرقة مسرحية راقية في شيكاغو ، وعقب فترة قصيرة من عمله في هذه الفرقة صار نجمها الأول ، وفترة أخرى وإذ به يحقق نجاحاً هائلاً في نيويورك ، ثم غدا نجم التلفزيون في أربعينات القرن الفائت وبلا منازع ، وفترةٌ قصيرةٌ لاحقة وإذ به يغدو النجم السينمائي الأشهر ، وكان له بيتين راقيين ورصيدٌ نقديٌ كبير وزوجة جميلة محبة .

أيٌ من هذين الاثنين وددت لو تكون ...؟

من المستحيل أن نتخيل أن فينا من يرغب في أن يعيش تجربة الأول الذي خسر كل شيء ، بما في ذلك ثلاثة أرباع جسمه ...!

لكن ... دعنا نعود إلى الأول فنرى ما حل به قبل أن نرجع للثاني :

لم أعرف في حياتي رجلاً أكثر حيويةٍ ونجاحاً وقوة مثل (W.Mitchell) وهذا أسمه ، فبعد الحادث الأول نال نجاحاً كبيراً وسعادة يحسده عليها الكثيرون ممن لم تحترق وجوههم وتتأثر أعضائهم مثله ، لقد أقام شبكة علاقات اجتماعية رائعة بعد الحادث مباشرة ، وصار مليونير بل ورشح نفسه للكونغرس الأمريكي وكان شعاره الانتخابي (أنا لا يمكن أن أُنتخب من أجل وجهي لأنه مشوه ، ولكني أعد بعمل الكثير) .

أما الثاني ، الذي تعرفه ربما كما يعرفه الكثيرون فهو (John Belushi) وهو نجمٌ كبيرٌ من نجوم الأربعينات وقد أسعد جمهوراً عريضاً إلا نفسه .

لقد مات عن عمرٍ لا يتجاوز الثالثة والثلاثين ، أتعرف كيف ...؟

تناول جرعة هائلة من خليط الكوكايين والهيروين ، فتلته في الحال ...!!

أيمكن هذا ... أن يسمم نفسه بجرعة مخدرات إنسانٌ ناجحٌ لا ينقصه شيء على الإطلاق ...!

أيفقد إنساناً يشع قوة وذكاء وجمالاً سيطرته على نفسه ويستسلم بذُلٍ للموت المجاني الباكر ...!

بلى ... نحن نرى مثل هذا طوال الوقت وفي كل مكان .

(هيلين كيلر) التي كانت تفتقد لعدة حواس بآن واحد ومع ذلك عاشت السعادة والشهرة والنجاح ، وغيرها المئات أو ربما الآلاف ...!!

حسناً ... ما الفرق بين هذا الذي يملك وهذا الذي لا يملك ؟

ما الفرق بين هذا الذي يستطيع ، وهذا الذي لا يستطيع ؟

ما الفرق بين هذا الذي يعمل ، وهذا الذي لا يعمل ؟

لماذا ينتصر البعض على مصاعب ومعوقات لا تحتمل ، في حين يحيل الآخرون حياتهم إلى جحيم ، رغم أن ريح الحياة يهب معهم لا ضدهم ...؟

لماذا يستطيع البعض أن يحيل كل المعوقات إلى شيء إيجابي ، في حين يحيل آخرون كل شيء إلى سلبي ؟ لقد كنت مشغولاً بهذا الأمر بكل تفاصيله منذ وقت مبكر من حياتي ، تابعت بعيني وفكري وحواسي ، من أعرف ومن لا أعرف من الأثرياء الناجحون المشهورون والمبدعون الأقوياء ، وتساءلت ما الفرق بيني وبينهم ، بين حياتي وحياتهم ، ما هذا الذي يملكون ولا أملك ...؟ ماذا تظنني اكتشفت ...؟!!

اكتشفت أن الفرق بين الناجحون والفاشلون يكمن في كيفية التواصل مع الذات ، كيف نتواصل مع أنفسنا ، أية أفعال نفعل وأية ردود أفعال نختار ...!

ماذا نفعل لو أننا واجهنا إخفاقا ، وكلما كررنا الفعل مرة واثنتين وعشرة وقعنا في نفس الخطأ ؟ حسناً ... ربما نتألم ... نندب حظنا ... نسوط أنفسنا بسوط العذاب ، نلوم غيرنا أو الظروف ثم نستسلم للمرارة والكآبة ... أليس كذلك ...!

وهذا ما لا يفعله الناجحون ...؟

هنا الفرق ...!

الناجحون مثل كل الناس يخطئون ويصيبون لكنهم يقرءون الحدث بعينٍ إيجابية متفائلة ...!

حين أستلم السيد (ميتشيل) من جسده الإشارة المنذرة من أنه قد تَلِفِ إلى حدٍ كبير ، وجد الرجل نفسه أمام خيار ترجمة المعلومة التي وصلت من أعضاء جسده المحترقة ، بالتأكيد كان يمكن أن يترجم الإشارة سلباً وبالتالي يسرع في الموت أو أن يخلد لحزنٍ ومرارة تلازمه العمر كله ، ولكنه فعل العكس ... ترجم المعلومة إيجاباً ، قال لنفسه في الرّد على أنات الجسد ومظاهر التشوه ، لا ... هذا الحادث فيه درسٌ مفيد وله معنى وليس عبثاً ، علي أن أبحث عن المعنى الإيجابي وأجسمه واقعاً ملموساً مفيداً لي ولغيري .

بناء على هذه الترجمة الإيجابية وهذا التواصل السليم الدافئ مع ذاته ، أمكن له أن يخلق منظومة تصورات ومجموعة قيم جديدة أمكن لها أن تدير حياته اللاحقة وتوجهها وجهة إيجابية حافلة بالخير والعطاء ، وحتى بعد أن حدث الحادث الثاني وفقد نصف جسمه العلوي ، استمر الرجل مشعاً مبهراً مثيراً للحب والإعجاب والإقتداء ، كيف يستقبل مثل هذا الرجل وغيره من العظماء إشارات السلب القادمة من الروح أو الجسد أو العقل ...؟

ببساطة يغيرون محتوى الرسالة ، يفسرونها تفسيراً إيجابيا مدفوعين بحب الحياة وروح التحدي والرغبة بالاستمرار في طريق النجاح ، إنهم يتواصلون مع منظومتهم العصبية بطريقة تدفع للمزيد من التألق لا العتمة ...!

الأشياء لا تغير نفسها ، نحن من يتغير

Henry David Thoreau

النتائج كانت دوماً مادة فضولي ...كيف حقق فلان أو علان تلك النتائج الرائعة التي نالها ، وحيث أن النجاح كما تقول الحكمة يخلف أثراً ورائه ، وحيث أن النتائج الراقية المتميزة لا تأتي إلا ثمرةُ أفعال معينة محددةْ ، وحيث أن التواصل مع الذات هو أبرز تلك الأفعال وهو البداية ، فقد سعيت لمعرفة كيف يتواصل هؤلاء الناس مع ذواتهم ...!

ثم فكرت لو أنني قلدت وبدقة تصرفات هؤلاء الناس وطريقة تواصلهم مع ذواتهم ، فإن من الممكن لي أن أصل مثلهم إلى ذات النتائج التي وصلوها ، حيث أزرع فإني سأحصد جنس ما أزرع ، أو ليس هذه القول المأثور صادقاً ...!

لو أنني وجدت شخصاً قادراً على إظهار التعاطف الصادق في الظروف البالغة القسوة ، لأمكن لي أن اقرأ استراتيجيته في التواصل مع الموقف (كيف فهم الحالة ، كيف أستخدم لغة جسمه في التعبير عن التعاطف) فإنني بالتأكيد سأزيد رصيدي من نعمة التعاطف مع الآخرين في المواقف الصعبة .

ولو أنني وجدت زوجين عاشا لخمسٍ وعشرون عاماً وكانا طوال الوقت يعشقان بعضهما بنفس الحجم من القوة ، فمن الممكن أن اكتشف ما هي منظومة تصوراتهما عن الحياة والحب ونفسيهما وفهمهما للعلاقة القائمة بينهما ، وبالتالي فبمقدوري أن أستعير منهما هذه المنظومة من الفهم والتصور والتواصل الحبّي القائم بينهما وبين كل واحد منهما ونفسه ، وأنال بالتالي ذات النتائج التي نالاها .

من تجربتي الشخصية أذكر أني في وقتٍ غير بعيد كنت مفرطاً في السمنة وقد أقررت بيني وبين نفسي أنني أنا من سبب هذا الإفراط ، ولكي ما أتخلص منه قررت مع نفسي أن أقلد أولئك النحيفين خفيفو الوزن ، تابعتهم ، استكشفت ماذا يأكلون ، كيف يأكلون ، بماذا يفكرون وبم يؤمنون ، وبالتالي فإنني نلت النتائج التي أردتها ، وانخفض وزني بمقدار خمسة عشر كيلو وفي فترةٍ جدُ قصيرة ، بل وفعلت ذات الأمر مع اقتصادي وعلاقاتي الاجتماعية ، فأمكن لي أن أحسن من دخلي ورصيدي في العلاقات الاجتماعية ، لا بل وتوسعت في البحث عن تلك القدرات الغير اعتيادية وكيف يمكن للمرء أن ينالها كما نالها القلة من الناس الموهوبون والناجحون ، وهذا ما قادني في النهاية إلى دراسة علم برمجة لغة الجهاز العصبي والمسمى اختصاراً بـ NLP.

الوجيز عن هذا العلم هو أنه يقول أن من الممكن إعادة برمجة المخ من خلال اللغة ، لغة اللسان أو لغة الإشارة والجسد .

إن القدرة على اتخاذ أي قرار أو نيل أي مكسب ، يعتمد بالأساس على القدرة على السيطرة على المخ أو المنظومة العصبية ، وأولئك الناجحون الذين لا يرهبهم أي تحدي ولا يقف أمام طموحهم شيء ، هم أولئك الذين يتواصلون مع منظومتهم العصبية بطريقة أو جملة طرق معينة وسليمة للغاية .

Neurologistic Programming N.L.P تعنى بالمقام الأول بكيفية تواصل (Communication) المرء مع ذاته وبطرقٍ وأساليب وتقنيات تفضي إلى تنشيط الإمكانات والطاقات الداخلية الكامنة في جوهر العقل الباطن ، وبالتالي خلق أكبر قدر من الخيارات (في السلوك والحركة والتفكير) بحيث يتسنى للمرء أن ينتخب السلوك المناسب ويتخذ القرار الأفضل وبالتالي يحقق النجاح المرجو .

الحقيقة أن علم البرمجة العصبية علم شامل وواسع ، ولكنه ليس بالقديم وبذات الآن فهو ليس بالشائع إلا في الأوساط العلمية ، وعلى وجه الخصوص في العلاج النفسي للذين يعانون من متاعب في السلوك والتصرف ، وقد قيض لي أن أحضر جلسة علاج لسيدة كانت تعاني من جملة مخاوف عصبية حادة ، وكانت المرأة قد تلقت علاجاً لأكثر من ثلاثة أعوام على نظم العلاج السابقة الكلاسيكية ولم تشفى من مخاوفها وهواجسها ، ولكنها وفي ظرف ثلاثة أرباع الساعة خرجت من المعالج الذي استخدم البرمجة العصبية وقد شفت تماماً ، حقيقة دهشت بقوة وقلت لنفسي في الحال ، يجب أن أعرف كل شيء عن هذا العلم ، وكان لي ذلك .

إن علم البرمجة العصبية يعطينا خطة منظمة للسيطرة على المخ وأحوال العقل وتقلباته لا بل والقدرة على السيطرة على سلوكنا وتوجيهه نحو ما نريد لننال هذا الذي نريده .

والأكثر إبهاراً في هذا العلم هو أن بمقدورنا السيطرة على عقول الآخرين وتغيير حالاتهم الذهنية وسلوكياتهم وبالتالي إيصالهم إلى النتائج التي نرومها نحن لهم .

لقد وهبني هذا العلم مفتاح الكنز الذي بحثت عنه طويلاً ، النجاح ، النتائج المتميزة ، السر الذي يملكه القلة ويحتفظون به ، حيث ينام البعض في وقتٍ متأخر جداً ، وينهضون في الصباح الباكر بقفزةٍ واحدة ، بمنتهى النشاط والحيوية والسعادة والهمة العالية ، فإن هذا بالتأكيد نتيجة لشيء خلقوه في أنفسهم واحتفظوا بسرّه ، ما هو هذا الشيء ؟ كان هذا هو السؤال الأول الذي صدمني ، أما السؤال الثاني فقد كان كيف خلقوا هذا الشيء ؟

حيث أن العمل هو الذي يؤتي بالنتائج وليس النظرية حسب ، فما هي تلك الأنشطة الذهنية والفسيولوجية التي دفعتهم للاستيقاظ الباكر ؟

حسناً ... من البديهيات في علم الأعصاب أننا نملك ذات المنظومة العصبية الأساسية ، وبالتالي فإذا كان أحدهم قادراً على أن يفعل شيء كائناً ما كان هذا الشيء ، فإن من البديهي أنك أنت ذاتك بإمكانك فعل هذا الشيء ، شريطة أن تسيطر على منظومتك العصبية وتقودها بذات الاتجاه الذي فعله الأول ، هذه العملية -أن تسيطر على مخك- وتفعل ذات الأفعال وتتصور ذات التصورات وتكرر ذات الحركات والسكنات والسلوكيات الصغيرة التي فعلها شخصٌ آخر لتنال ذات النتائج التي نالها هذا الشخص تسمى المحاكاة أو الاستنساخ وفق نموذج سالف (MODEL) .

ونكرر ما يصح لغيرنا يصح لنا وما نجح فيه غيرنا يمكن أن ننجح فيه ، والسؤال العاجل ليس هل أستطيع نيل نفس النتائج أم لا ، بل السؤال هل أستطيع محاكاة استراتيجية هذا الشخص أم لا ...؟ وما هي الكيفية التي مكنت هذا أو ذاك من نيل ما نال من نتائج ...!!

لو أن شخصاً ما يحسنُ شيء معين -كائناً ما كان هذا الشيء- وليكن القيام بالحركات البهلوانية على الدراجة الهوائية أو صنع المعجنات بشكل متميز أو ....الخ ، فبمقدور أي واحد منا أن يغدو بذات المهارة وبفترة قياسية إذا ما أمكن له تقليد الحالة الذهنية والعصبية والحركات التي يقوم بها مثل هذا الشخص المتفوق في هذا النشاط أو ذاك ، أو لو أنك تعرفت على شخص كانت لديه مهارة عالية في التعامل والتأثير في الأطفال ، ثم تابعته وطرحت عليه الأسئلة الجوهرية التي تعنى بتفاصيل أداءه ، تصوراته عن الأطفال ، بماذا يفكر وهو يتعامل معهم ، ببساطة لو أنك حاكيت منظومته العصبية لتسنى لك قطعاً أن تنال وبسرعة قياسية ذات النجاح الذي يناله .

لا نشك طبعاً أن هناك أنشطة تتطلب قدراً أكبر من الوقت والجهد والتعلم والاستعلام وتكوين المعلومات ، لكي ما نتقن بعض المهارات الكبيرة ذات المردود الأخطر من النجاح ، لكن بكل الأحوال سيكون الوقت والجهد أقل بكثير من هذا الذي بذله ذات الشخص حتى أتقن هذه الممارسة أو هذا النشاط ، مضافاً إلى أن النجاح سيكون أكبر وأعم وأشمل إذا ما طورت أنت أسلوبك الخاص وتقنياتك الخاصة لاحقاً .

أود بهذه المناسبة أن أشير إلا علمين بارزين من أعلام البرمجة للغة الأعصاب ، هما الدكتور جون كريندر العالم اللغوي الأشهر والثاني هو ريتشارد باندلر وهو رياضي(Mathematician) ومعالج سيكولوجي وخبير كمبيوتر بذات الآن .

لقد أجتمع هذين الرجلين الفريدين واتفقا على ضم معارفهما وخبرتهما وتوحيدها في منظومة معرفية علمية مكتملة ، تهدف إلى الوصول إلى تقنيات متطورة لمحاكاة الموهوبين وفي مختلف المجالات ، بحثوا عن أولئك المبدعين الذين خلقوا متغيرات هامة في الحياة ، بحثوا عن المتفوقين في التحصيل العلمي ، في العمل الحر ...الخ ، وانتخبوا تلك الأنماط السلوكية الأساسية في التواصل مع الذات ومع الآخرين التي أبدعها ومارسها ونجح من خلالها هؤلاء المتميزون عبر سنينٍ من الجهد والكفاح ، فكانت حصيلة عملهما جملةٌ تقنيات فعالة في التداخل أو التمازج السلوكي (Interventiona Behavioural) والذي وضعوا له نظاماً منضبطاً

منسجماً من خلال استنساخهما لجملة متميزين كالدكتور ملتون آيريكسن المعالج بالتنويم المغناطيسي ، فرجينيا ساتر الخبيرة بمشاكل الأسرة ، جورج تايسون الخبير الأنثروبولوجي .

على سبيل المثال ، تابعوا كيفية تمكن السيدة (ساتر) من استكشاف المشاكل العصية على الفهم في الحياة الأسرية والتي عجز غيرها عن اكتشافها ، وكيف وضعت الحلول الناجعة لتلك المشاكل ، ثم نقلوا التجربة إلى طلابٍ في علم الاجتماع ولقنوهم ذات الأنماط ووضعوهم في ذات المكان الذي كانت تشغله السيدة ساتر ، فنال هؤلاء الطلاب وفي فترةٍ قياسية ذات النجاح الذي كانت تناله هذه السيدة ، بالرغم من أنهم لم يمتلكوا تلك الخلفية من العلم والخبرة والتجربة الطويلة التي كانت تمتلكها خبيرة الأسرة السيدة (ساتر) .

بالنتيجة وضع لنا الرجلين من مجمل هذا الجهد ، تلك المنظومة العلمية الشاملة المسماة برمجة لغة الأعصاب (N.L.P) .

في واقع الحال ما فعله هذين الرجلين كان أكبر بكثير مما نتوهم للوهلة الأولى ، فما فعلاه لم يكن وضع أنماط فاعلة لتغيير السلوك والشعور ، بل وأعطيانا أسلوباً سريعاً ومنظماً للمحاكاة ، ومع ذلك فإن الكثيرون وللأسف تعلموا أنماط السلوك من أجل خلق تغيير سلوكي وشعوري مؤقت ومحدود في نفوسهم ذاتها ولم يسعوا لبناء القوة الشخصية الداخلية التي تؤهلهم لاستخدام تلك التقنيات بشكل واسع في الخارج ، في ساحة العمل من أجل دفع حياتهم نحو آفاق جديدة .

إن أولئك الذين غيروا العالم وأوصلوه إلى ما هو عليه الآن من تطور وعظمة ، هم أولئك الذين كانوا قادرين على المحاكاة بمهارة ، ثم دفع عملية المحاكاة إلى مستوى أبعد وهو تسجيل وتطوير خبراتهم الشخصية وإضافتها إلى الكم المعرفي الحضاري الإنساني .

بالمناسبة .. لو أنك تعقبت قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في العالم الغربي والتي تصدر دوماً في صحيفة النيويورك تايمز لوجدت أن أغلب تلك الكتب تدور حول تطوير الشخصية والتميز وتنمية الموهبة وتحقيق التفوق ، وكلها في الغالب تدور حول نماذج متفوقة يعاد قراءة تجربتها وتاريخها وتلخص أنماط سلوكها وتفكيرها وشعورها ، مما يؤكد ما سلف ذكره من أن المحاكاة وفن المحاكاة يشغل بال الكثيرون من القراء في عالمنا الغربي .

خذ كتاب (بيتر دريكيرز) الأخير المسمى (المقاولات والإبتكار) (Innovation & Entrepreneurship) ، والذي يدرج فيه الكاتب قائمة بالسلوكيات والأفعال العملية الواقعية التي يمكن أن توصل المرء للقيادة المهنية وتجعل منه مبتكراً في قيادته .

الرجل يشدد في كتابه على أن عملية الابتكار والتجديد ذات قيمة خطيرة في النجاح المهني وإنه ليس بالمعجز أو المستحيل أن يغدو المرء مبتكراً ، وإن هذا لا شأن له بالوراثة بل الحاسم فيه هو التعلم والاكتساب ، أليس هذا بجديدٌ علينا ...؟ أظن ذلك ...!

يعد السيد (بيتر) اليوم مؤسس نظم وتقنيات النجاح المهني المعاصرة ، وقد أمكن له أن يضع تلك التقنيات عبر قدرته العالية على المحاكاة والاستنتاج والتبويب الحسن لمادته المأخوذة من أكثر من مصدر من نماذج الناجحين في كل ميدان ، أو خذ كتاب السيدين (كينيث بلانشر و سبنسر جونسون) والموسوم (The One Minute Maneger) في هذا الكتاب يعطيان نماذج للتواصل الفعال بين الناس من خلال استعراض سلوكيات بعض كبار القادة الأمريكان ، أو خذ كتاب البحث عن التميز (The Search of Excellence) وفيه تجد نماذج من الشركات الأمريكية الأكثر تفوقاً ونجاحاً وكيف وصلت لما وصلت له ، وفي كل يوم يضاف الجديد من الكتب الأكثر مبيعاً إلى هذه القائمة ...!

إن بمقدور الإنسان أن يعلم الكلب أو أي حيوان كيف يحسن سلوكه عبر التمرين والجهد ، فلم لا نستطيع أن نغير سلوكياتنا أو سلوكيات الآخرين فنصل بأنفسنا أو بهم إلى انتخاب الأفضل والأصلح والذي يوصل إلى التفوق والنجاح ، لكن ما أوده لنفسي ولقرائي هو أن نصل إلى منظومة محاكاة تعتمد القواعد وروح الانضباط والصبر ، وصولاً إلى إتقان المحاكاة حسب ، بل وخلق نموذجنا الشخصي الذي يمكن أن يضاف إلى المعرفة الإنسانية ليُحاكى ويُقلد لاحقاً .

لقد أمكن لي أن أعلم رماة البنادق في الجيش الأمريكي كيف يحسنون التصويب من خلال حثهم على استكشاف سلوكيات وحركات وسكنات والمنظومة الذهنية للمتميزين منهم في الرماية ، ورجوتهم تقليد ذلك وتابعت عملهم بعناية وأوصلتهم إلى ذات المستوى الذي يملكه القلة منهم .

وفعلت ذاته مع لاعبو البريدج والكاراتيه وغيرها ، عبر محاكاتي وحثي للمتمرن على محاكاة المتميزين ، لا بل وقد وصلت بأبطال أولمبيين إلى تكرار نتائج سابقة جيدة حصلوا عليها بأن عدت بذاكرتهم ومنظومتهم الذهنية إلى تلك الأيام التي خلت وكيف كانوا يتصرفون ويتهيئون للفوز ، وأي تصورات كانت لديهم وكيف كان حجم ثقتهم بأنفسهم في ذلك الحين .

في عالم التكنولوجيا يحصل الأمر ذاته ، فكل خطوة إلى الأمام في مضمار الهندسة أو التصميم ، أي تصميم ، يعتمد الجديد على القديم ، ويشرع المصمم أو المندس بقراءة ولاستعراض ما سلف من اكتشافات واختراعات ثم يبني جديده على هذا القديم ، بل وفي عالم المال والأعمال يحصل ذات الأمر ، الشركات تحاكي بعضها والتجربة التي تنجح تنتقل من هذا إلى ذاك ، أما الشركة التي لا تعمد للإقتداء والمحاكاة وتصرّ على أن تعيش تجربتها لوحدها من آلفها إلى يائها ، تجدها تفشل وتفلس .

المؤسف أن السلوك الإنساني هو الوحيد الذي لا يصيبه التغيير والتطور إلا نادراً وعلى استحياء ، فنحن لا زلنا نعيش بتقاليد وعادات وأفكار وأنماط سلوك آبائنا وأجدادنا في القرون التي خلت .

حسب السيدين (باندلر وكريندر) هناك ثلاثة عناصر أساسية لا مناص من استنساخها إذا ما أراد المرء أن يصل إلى إنجاز أعمال أو منجزات متميزة .

العنصر الأول : المنظومة الإيمانية بم يؤمن الإنسان الذي يتوق للتغيير والتطور ؟ ما هو الممكن وغير الممكن حسب تصوراته الداخلية ؟ عبر التعرف على منظومة الإنسان الإيمانية وتصوراته الداخلية لما هو صحيح وما هو خاطئ لما هو ممكن وما هو غير ممكن لما هو جائز وما لا يجوز لأي سبب كان ، عبر هذا يمكنك أن تعرف إلى أي مدى يمكن لإنسان ما أن ينجح ويتجاوز العوائق ويصل لأهداف سامية .

هناك حكمةٌ مأثورةٌ تقول " *سواء آمنت بأنك تستطيع ، أو لم تؤمن ففي الحالين أنت على صواب* " .

هذا صحيح إلى حد كبير ، فإذا كنت تؤمن بأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً وقلت هذا باستمرار لنفسك فأنت أوحيت أو أرسلت لجهازك العصبي رسالة فحواها لا تفعل (كذا شيء) لأننا لا نستطيع ، وبالتالي فجهازك العصبي لن يجند تلك الطاقات النفسية والفسيولوجية المطلوبة لإنجاز هذا الشيء ، بذات الوقت لو أنك آمنت أنك قادر على فعل شيء ما وأوحيت لجهازك العصبي بأن يفعل لأرسل بدوره إلى كل أنحاء الجسم بهذا التبليغ فجُهزت الطاقات المطلوبة لإنجاز الشيء ، كائناً ما كان هذا الشيء .

وتأسيساً على هذا لو أننا تمكنا من استنساخ أو محاكاة المنظومة الإيمانية لشخصٍ ما فإننا فتحنا أول الأبواب صوب الخروج من نفق العادية إلى فضاء التميز والإبداع والتفوق .

العنصر الثاني : هو التوليفة الذهنية (Mental Syntax) لهذا الشخص (المتفوق) أي الطريقة التي تنتظم بها أفكاره ، أو الشفرة (Code) التي تشبه أرقام التلفون الثمانية الممثلة لرقم تلفون بيتك أو صديقك والتي إن ضغطتها حسب الترتيب السليم رُفعت السماعة وجاءك صوت ابنك أو أباك أو صديقك ، ذات الأمر تتبعه للوصول إلى هذا الجزء من المخ والمنظومة العصبية الأكثر فعالية وتأثيراً في تحقيق هذا الهدف السامي أو ذاك ، وبالتالي للوصول إلى النتائج الراقية التي وصلها صاحب الشفرة أو المنظومة الذهنية ، ذات الأمر يحصل في التواصل مع الناس ، إذ غالباً ما نستخدم نحن شفرات مختلفة وغير سليمة في التعرف على الآخر ولهذا نفشل في تحقيق تواصل جيد .

حسناً .. إذا ما نجحت في التعرف على شفرة هذا المتفوق أو ذاك وعرفت كيف يفكر وكيف تنتظم تصوراته وقناعاته ورؤاه والتي أوصلته لهذا الذي وصل إليه فإنك فتحت الباب الوسطي للنفق وليس أمامك إلا **العنصر الأخير** وهو :

العامل الفسيولوجي (وظائف الأعضاء وحركاتها وأنشطتها) :

لا نأتي بجديدٍ إذا قلنا أن الجسم والعقل مرتبطان ببعضهما بحيث أن طريقة استخدامك لجسمك ، طريقة تنفسك ، حركة ساقيك ، ذراعيك ، الطريقة التي تمشي بها أو تجلس أو تقف ، تقرر في الواقع حالتك النفسية وبالتالي وعلى ضوء تلك الحالة تنتج سلوكاً بكفاءة أو نوعية معينة .

إن أكثر الناس كفاءة في التقليد هم اليابانيون ، لقد حققوا اقتصاداً مذهلاً مبهراً عبر محاكاتهم لما تنتجه الولايات المتحدة أو دول أوربا الأخرى ، علماً بأنهم في واقع الحال وعبر العشرون عاماً الأخيرة لم يبدعوا شيئاً حقيقياً مهماً يمكن أن يسجل لهم وحدهم .

لو عدنا إلى صاحبنا الذي استعرضنا تجربته التراجيدية في الفصل الأول ، أعني (W.Mitchell) والذي عاش تجربة مأساوية إذ أحترق وجهه وفقد ساقيه لاحقاً ، كيف استطاع هذا الرجل أن يحيل مأساته إلى تفوقاً مبهراً لازمه طوال ما تبقى من حياته ...؟

ببساطة .. قُيض له أن يتعرف على تجارب من عاشوا المأساة مثله ، وتغلبوا عليها ...!

حتى وهو لمّا يزل في المستشفى كان يرجو أصدقائه أن يقرءوا له تجارب الآخرين ممن مروا بما يشبه تجربته وقد فعلوا بكل سرور ، وكانت النتيجة أنه قارن بين خيارين لا ثالث لهما ، إما أن ينجح وينتصر أو أن ينهزم ويموت في كل لحظة بالألم الجسدي والنفسي الذي أصابه من وراء تلك الحوادث التي تعرض لها .

حسناً ... قلت سابقاً وكررت أننا جميعاً نقلد وطوال الوقت ، فلماذا لا نصل غالباً إلى نتائج طيبة ...؟

والجواب لأننا لا نملك منظومة تعتمد الانضباط والإرادة ووضوح الرؤية ووجود هدف يسوقنا أو يجتذبنا جهته ، ولهذا فنحن غالباً ما نفشل أو بالكثير نحقق القليل ...!

نحن نقلد بشكل قائم على الصدفة غالباً وبلا معرفة ووعي وعلم حقيقي ، في الفصول اللاحقة ستكون المعرفة والعلم والبرنامج المنضبط الرصين تحت أمرتك لتحاكي وتنجح ثم تبدع نموذجك الشخصي

الفصل الثالث : أهمية الوضع النفسي في تحقيق السعادة والنجاح

إنه العقل من يصنع المرض أو الصحة ..

العقل وحده من يمكن أن يمنحك السعادة أو التعاسة !

أدموند سبنسر

هل عشت مرة تلك الحالة الشعورية الغريبة التي ملأتك ثقة وبهجة حتى بلغ بك الإحساس وكأنك تسبح في الفضاء بحريةٍ ؟ وكأنك سموت على الأشياء والناس وبلغ بك الزهو أنك امتلأت إيماناً بأن كل ما تفعله مضمون النجاح وأنك لم تعد تملكُ هماً أو غماً على الإطلاق ؟!

شعورٌ رهيبٌ بالقوة والمنعة والثقة تجعلك تحس بشيء من القداسة في نفسك ، وبأنك قادر على مواجهة أي عائق كائناً ما كان والانتصار عليه بسهولة .

ربما حصل هذا بفضل نصرٍ صغيرٍ حققته في مباراة ما ، أو مكسبٍ غير متوقع نلته من صفقة معينة وجاء أكبر من كل توقعاتك ، ربما شهادة دراسية نلتها بعد جهدٍ جهيد ...!

وقطعاً عشت يوماً الحالة الأخرى التي لا يود الواحد منّا أن يعيشها ، ولكنها لا بد وأن تعاشْ .

حالة الهزيمة المطلقة حيث تفشل في كل ما تفعل ، وحيث تولي وجهك تصطدم بظروف قاسية وناس سيئون ومعوقات لا تنتهي ، وما أن تضع يدك بشيء لتنجزه إلا وتجده يتحطم إلى شظايا ، ليزيد من شعورك بالخيبة والمرارة والإحباط .

حسناً ما الفرق بين هاتين الحالتين وأنت ذاتك أنت في كليهما ...؟

وذات القدرات والإمكانات التي رصدتها في الحالة الأولى وحققت لك النجاح ، يفترض أن تكون ذاتها قدراتك وطاقاتك في الثانية ، فلم نجحت هنا وفشلت هناك ...؟

لماذا تكون النتائج خارقة في إيجابيتها ، وتكون ساحقةٍ في سلبيتها في موقفٍ آخر ...!

الفرق هو في الحالة الفسيو- عصبية التي تكون عليها في هذا الموقف وذاك بنفس الوقت مع الفرق في اتجاه تلك الحالة بين الإيجاب هنا والسلب هناك ، فحالاتٌ شعوريةٌ من قبيل " الثقة ، الحب ، الإيمان ، الإعجاب ، القوة الداخلية ...الخ " تستقطب لك طاقات إيجابية هائلة من احتياطي القوة الداخلية الجوهرية المخبأة في أعمق أعماقك وبالتالي تفضي بك إلى التألق والنجاح ، في حين تجد أن حالات شعورية مثل " الكآبة ، الخوف ، الشعور بالوحدة ، المرارة ، التعاسة ...الخ " تؤدي إلى إيصالك لحالة من العجز التام ، بحيث لا تعد تقوى على فعل أي شيء .

إننا جميعاً نراوح أغلب الوقت بين الحالين ، نتألق هنا ونخبو هناك رغم أننا نملك ذات الرصيد من القوة ، ولكنه يهدر هنا بالمجان بسبب الحالات الشعورية السلبية ويتعزز هناك ويقوى بفضل الحالات الشعورية الإيجابية .

وإذن ماذا لو أمكن لنا أن نغير الحالة النفسية أو الشعورية من السلب إلى الإيجاب ...؟

ماذا لو أننا تمكنا من تحويل الكآبة إلى سعادة أو الخوف إلى شعور بالقوة والعظمة والحزن إلى فرح غامر ...؟

قطعاً ، سنتمكن من أن نضمن التألق الدائم والقوة المستمرة المطردة والنجاح الأكيد في تحقيق كل ما نصبو إليه ...!!

حيث أن الحالة الشعورية هي التي تحدد نوع السلوك وحيث أن السلوك هو مولد النتائج سلباً كانت أو إيجاباً ، فإنه بتغيير الشعور أو الحالة النفسية من السلب إلى الإيجاب يتغير السلوك بذات الآن .

إن تغيير الحالة الشعورية هو مفتاح تطوير القدرة على تحسين الأداء في أي عملٍ أو نشاطٍ من الأنشطة بما يضمن بالنتيجة الوصول إلى تفوق وتميز عالي جداً ، نحن نقدم أفضل ما لدينا حينما نكون في حالة شعورية متوهجة ، ولكن أحياناً تصيبنا حالة من الهبوط في المعنويات تؤدي بنا إلى أن ننكمش ونتردد ونتلعثم ونرتجف وبالتالي يأتي الأداء بغاية الرداءة والضحالة .

أذكر أني عشت مثل هذه الحالات مرات ومرات عديدة ولدرجة أني كنت متشنجاً في تعاملي مع نفسي ومع الناس ، وكم من مرة جاءت أحكامي متهورة أو مترددة ، وكم من مرة ندمت لاحقاً على ما قلت أو فعلت وأنا في تلك الحالة من هبوط المعنويات نتيجة الخوف أو الوحدة أو ...الخ

إننا إذا ما تذكرنا تلك الأحوال التي كنا فيها قاسين في أحكامنا أو مترددين في إظهار الود والامتنان والتقييم النزيه للآخرين أمكن لنا أن نكون أكثر عدلاً مع الآخرين حين يواجهونا بمواقف متشنجة أو عدائية ، إذ نتذكر أننا ذواتنا كنا كذلك يوماً بسبب رداءة وضعنا النفسي ساعتها وليس لأننا عدائيين بطبيعتنا ، وبالتالي فهؤلاء الناس الذين يظهرون لنا العداء أو يعاملونا بقسوة هم في الواقع يعانون من حالة معنوية سالبة ، وليس لأنهم بطبيعتهم عدائيين ...!

حسناً ... فلنعد إلى ما وعدّنا به من إمكانية تغيير الحالة المعنوية عامة من السلب إلى الإيجاب .

قلنا .. ماذا لو أمكن لنا أن نغير حالة هبوط المعنويات والضيق النفسي الشديد والكآبة والشعور بالعجز إلى حالة من التدفق والثقة والقوة والشعور بالرحابة والسعة والقدرة اللامحدودة ...؟

ماذا لو أمكن لنا هذا وبلمسة واحدة أو قرصة صغيرة على راحة الكف أو بمجرد ضغط الإبهام على السبابة ...؟

هذا ما ستناله بالتأكيد قبل أن تنتهي من هذا الباب ، ولكن قبل ذلك ينبغي علينا أن نعنى بدراسة الحالات الشعورية والتعرف عليها عن كثب لكي ما نستطيع التحكم بها .

يمكن تعريف الحالة الشعورية بأنها خلاصة كم هائل من العمليات العصبية المعقدة ، ملايين العمليات العصبية التي تحدث في داخلنا ، وخارج إطار سيطرتنا العقلية ، والتي تجتمع في اللحظة الزمنية لتفجر تلك الحالة التي نجد فيها أنفسنا سواء كانت تلك سعادة ،

تألق ، خوف ، كآبة ...الخ ، إنها في الغالب حالات لاواعية إذ قد نرى شيء معين ثم نقوم بإنتاج رد فعل من خلال الدخول في حالة شعورية معينة قد تكون ثرية بالطاقة الإيجابية أو تكون سلبية مستهلكة للطاقة ومسببة للاضطراب في السلوك والأداء ، والأغلبية منّا وللأسف لا يحاولون وعي تلك الحالة - سلبية كانت أو إيجابية- حتى يمكن تغييرها إن كانت سلبية أو تطويرها إن كانت إيجابية .

الفرق بين أولئك الذين يصلون إلى أهدافهم وأولئك الذين يفشلون هو في أن الفئة الأولى تملك القدرة على أن تتموضع في حالة نفسية إيجابية وإن وجدت نفسها في الحالة السلبية أمكن لها أن تقلب السلب إلى إيجاب ، بينما الفئة الثانية تجدها غالباً متموضعة بإصرار عند السلب وإن جاء الإيجاب لم تتقبله وتجذرّه في الداخل بل سرعان ما انقلبت باحثة عن السلب وكأنها تود أن تعاقب نفسها بالإصرار على الحالات التي تدمر خزين الطاقة النفسية الداخلي وبالتالي تكبح كل فرص النجاح .

حسناً ... ماذا لو دونت قائمة بكل تلك الرغبات والأمنيات التي تريد نيلها في هذه الحياة .

أتريد حباً ؟ الحب هو حالة نفسية ، شعور نطلقه لأنفسنا ثم نشعر به بحكم محرضات أو حوافز تأتينا من الخارج ، أتريد الثقة بالنفس ؟ الاحترام ؟

كلا القيمتين نخلقهما نحن في الداخل عبر أحوالنا النفسية ، ربما تريد النقود ، المال ، الثراء ؟ حسناً ... الثراء ليس تلك الأوراق الخضراء أو قطع النقد الفضية أو الذهبية ، لا وإنما أنت تريد ما وراء النقود ، الحب ، الاحترام ، الاهتمام ، الإعجاب ، الحرية ، وأي قيم روحية ومعنوية أخرى تتصور أنها قادرة على أن تمنحك إياها النقود ، وإذن فما تريده موجود لديك في داخلك من خلال أحوالك النفسية ونوعية تلك الإشارات الحبية الإيجابية التي تبعثها إلى الخارج فتعود إليك مضاعفة بشكل أكبر ، وإذن فكل ما تريده من الخارج يعتمد على ما عندك في الداخل ، فهل بمقدورنا أن نغير ما عندنا في الداخل أو نسيطر عليه ، بحيث نقدر على أن ننتج الوضع النفسي الإيجابي القادر على أن يخلق لنا حالات حب وثقة وأمان وألق وجمال وسعادة وتفاؤل وإصرار على النجاح في الخارج ؟

أظن أننا قادرين على ذلك ...!

مفتاح النجاح الأول للسيطرة وقيادة أحوالنا النفسية وبالتالي الوصول إلى تلك الأهداف التي نجهد من أجلها يعتمد على تعلم كيفية قيادة المخ بشكل سليم ، ولكي ما يتسنى لك ذلك يتوجب عليك أن تعرف ولو القليل عن كيفية عمل المخ .

في البدء علينا أن نعرف كيف يستدعي المخ أو ينتج حالة نفسية معينة ...!

كان الناس للمئات من السنين مفتتنون بما اكتشفوا من مناهج روحية لتغيير الحالة النفسية وبالتالي تغيير خبراتهم ومعايشتهم الحياتية ، وكانت أساليبهم لتغيير أحوال النفس تعتمد على الصيام ، التعبد في أماكن منعزلة ، استخدام المخدرات والخمور لتغيير الحالة النفسية ، الطقوس الدينية الغامضة والغريبة في إجراءاتها ، الجنس ... التنويم المغناطيسي ...الخ ، جميع هذا كان فيه الكثير من الإمكانات الجدية للتغيير وبذات الآن فله معوقاته وقيوده ، إنما الآن بمقدورنا أن ننال التغيير في الحالة النفسية والشعورية بشكل أسهل وأسرع وأكثر فعالية بما أن كل سلوك هو نتيجة للحالة النفسية وبما أن بمقدورنا التواصل والتصرف (مع أنفسنا ومع الخارج) بشكل مختلف عندما نكون بحالة نفسية غنية بمنابع الطاقة الروحية البناءة عنه في حالة أن نكون في حالة نفسية فقيرة بمنابع الثراء الروحي .

طيب ... لنسأل أنفسنا إذن ، ما الذي خلق هذا الوضع النفسي الفقير أو الغني بالطاقة الروحية البناءة والذي نحن فيه الآن ؟

يتكون أي وضع نفسي من عاملين أو مكونين أساسيين هما :

1- تصوراتنا الشخصية الداخلية الذهنية .

2- الحالة الفيسيولوجية التي نحن عليها في هذه اللحظة ، وكيف نستخدم أعضاء كياننا الفسيولوجي : حركة اليدين أو الساقين ، طريقة التنفس ، تعابير الوجه ...الخ .

إن ما تراه والكيفية التي تراها من صورٍ ذهنية أمام عينك الداخلية ، وماذا تقول لنفسك عن هذا الذي تراه وهذا الذي تتصوره هو ما يخلق الحالة النفسية التي تتملكك (كآبة ، توتر ، خوف ، سعادة .... الخ) وبالتالي يخلق سلوكك أو رد فعلك الشخصي تجاه نفسك أو تجاه الحياة والآخرين ، كيف تتعامل على سبيل المثال مع الزوج أو الزوجة أو الحبيب أو الابنة إذا عاد متأخراً من الخارج ؟ سلوكك يعتمد على حالتك النفسية التي بدورها قامت على أساس التصورات التي تملكتك والآخر غائب ، تصوراتك عن سبب تأخر هذا الآخر عن العودة ، فلو أنك مثلاً ولساعات عديدة تصورت أن هذا الزوج أو الابنة أو الحبيبة قد تعرض لا سمح الله لحادثٍ ما أو أنه تورط في موقفٍ صعب فإنك ستستقبله حين يعود بالدموع ممتزجة بأنفاس متقطعة وبالإكثار من الحمد والشكر للرب على النجاة ، أما إن كانت تصوراتك سلبية من قبيل أنها تخونني أو إنه الآن مع صديقة أو حبيبة أو أنه جالس يتناول كؤوس الخمر مع أصدقائه بينما أنا جالسة هنا بالانتظار ، فإنك ستستقبله حين يعود بالشتائم ربما أو العراك .

في الحالتين كان سلوكك انعكاس لتلك التصورات التي تصورتها سلفاً عن غياب الزوج أو الزوجة ، هنا يصدمنا سؤالٌ مهم :

لماذا تنبثق بعض التصورات من قلبٍ طيبٍ مفعم بالحنان والرأفة والرحمة والفهم ، بينما تنبثق تصورات أخرى من قلب مفعم بالشك والريبة وربما الكراهية ...؟

هناك عوامل عديدة تدخل في هذا الأمر ، بعضها أننا نقلد أمهاتنا وآبائنا في نمط تفكيرهم ونوعية التصورات التي تنتجها عقولهم ، فلو أن أمك مثلاً كانت تبدي دوماً الحنان والخوف والقلق عند غياب أبيك فإنك تفعل الأمر ذاته مع ابنتك أو زوجتك أو ابنك ، أما إن كانت أمك تردد دائماً إنها لم تكن تثق بأبيك فإنك أيضاً لن تثق بالشريك الآخر (الزوج أو الزوجة) .

وإذا كانت تصوراتنا تبنى في الداخل وبغير وعي جليٍ منّا ولأسباب عديدة وكثيرة فإن هناك عاملٌ أكثر خطورة وأهمية في إنتاج التصورات وبالتالي في التأثير عليها ، ومثل هذا العامل يمكن اعتماده للتسريع في تغيير التصور ، هذا العامل هو العامل الفسيولوجي وطريقة استخدامنا لعناصرنا الفسيولوجية أو أعضائنا وتأثير العادة على طرق استعمال هذا الجسم وتلك الأعضاء الفسيولوجية ، عضلاتنا على سبيل المثال وكيف نقبضها ونبسطها ، طريقة التنفس ، كيفية التهامنا للطعام ، كيف نقف أو نجلس ، كيف نحرك أقدامنا حين نمشي ، وضع الجسم بشكلٍ عام ، جميع هذا له تأثيرٌ حاسم على وضعنا النفسي .

إن كلا من التصورات والعامل الفسيولوجي يلعبان أدواراً متبادلة ومؤثرة في بعضهما البعض ، فالعامل الفسيولوجي يؤثر في إنتاج التصورات بكيفية معينة ، والتصورات تؤثر على الوضع الفسيولوجي بالمقابل تأثيراً فاعلاً ، وبالتالي إن غيرّنا هذا تغير ذاك وبالعكس ، فإذن إن لم نعرف كيف نغير منظومة تصوراتنا في لحظةٍ ما ، فبمقدورنا أن نغير العامل الفسيولوجي فيتغير الآخر .

لو أن جسمك كان في وضع فسيولوجيٍ غني بمنابع العافية والصحة ، وكان ابنك أو زوجك أو الحبيب خارج البيت فإن حالة توقع إيجابي هي التي تغمرك وبالتالي تكون تصوراتك إيجابية وودية ، لكن لو أنك كنت في حالة فسيولوجية سيئة من حيث أن عضلاتك كانت متوترة وأنفاسك متدفقة أو متعب جداً فإن تصوراتك المنتجة في تلك اللحظة عن غياب حبيبك أو عن أي أمرٍ آخر ستكون قطعاً سلبية ، إننا حين نكون مرتاحين جسمانياً وحيويتنا عالية فإننا نرى العالم بغير تلك الحالة التي نراه فيها حين نكون مجهدين عصبياً ومتعبين جسمانياً ونعاني من الرشح أو الصداع أو أي مرضٍ كان ، وبالتالي فإننا نملك ساعتها تصورات إيجابية تنعكس لاحقاً بسلوكٍ إيجابي ، بذات الوقت لو أننا امتلكنا تصورات سلبية أو اختلقناها تجاه موقفٍ ما فقلنا إنه موقف عصيب أو مؤلم فإن هذا التصور سينعكس بذات اللحظة على أجسامنا فتجد أن أعصابنا وعضلاتنا تتوتر ، وهكذا كلا العاملين يؤثران في إنتاج بعضهما البعض أو تعزيز قوة أحدهما للآخر مما ينعكس على الحالة النفسية العامة فتظهر سلبية أو إيجابية .

وبالتالي فحيث أن الحالة النفسية العامة تنتج سلوكاً فإن تغيير السلوك يعتمد على تغيير أحد العاملين الأساسيين في خلق الحالة ، أما التصور أو الوضع الفسيولوجي فإن نجحت في تغيير هذا تغير الآخر وبالتالي تغيرت الحالة النفسية العامة وتغير السلوك ، وإذ نقول تغيير أحد العاملين أو كليهما فإننا نعني السيطرة الواعية على هذا العامل أو ذاك ، وكلاهما من الممكن السيطرة عليهما ، فخلق التصورات الذهنية ممكن أن نسيطر عليه من خلال الانتباه إلى أن هناك تصورات تتشكل وأنه لا نفع فيها !!

بمجرد أن تقول هذا لنفسك ستشعر في الحال بأن التصور بدأ يتزحزح قليلاً عن مكمنه في الذهن وكلما سلطت وعيك عليه وناقشته بالعقل والحكمة تجد أنك قادر على تغييره ، تصور أن بمقدورك السيطرة على حياتك الذهنية الداخلية في أي لحظة من لحظات العمر ، هذا ممكن جداً لو أنك آمنت بأن عالم الذهن هو الذي يخلق النجاح أو الفشل في الخارج .

حسناً ...قبل أن نسعى للسيطرة على نمط فهمنا ومعايشتنا للحياة ، من الموجب أن نفهم كيف نعيش الحياة نحن أساساً .

إننا نتلقى المعلومات من الخارج عن طريق الحواس ، البصر ، السمع ، اللمس ، التذوق ، الشم ، وأغلب استنتاجاتنا وقراراتنا وتصوراتنا التي تنعكس لاحقاً على سلوكنا ، تُبنى على أساس الحواس الرئيسية الثلاث (البصر ، السمع ، اللمس) حيث تقوم أعصاب معينة متخصصة بنقل المؤثرات الخارجية إلى المخ ، فيقوم المخ بدوره وعبر عملية معقدة (تعميم المعلومة أو إشهارها أو التخلي عنها) ثم تتم عملية ترشيح النبضة الكهربية المتضمنة للمعلومة ، ثم تحول إلى منتج جديدٍ هو التصور الداخلي ، ولهذا فإن تصورك الداخلي ليس بالضبط هذا الذي حدث وإنما إعادة شخصية لخلق الحدث .

طبعاً لا يمكن لوعي المرء أن يتعامل أو يستخدم كل تلك الإشارات التي تأتي من الخارج وإلا لغدا المرء مجنون فيما لو وعي كل تلك الآلاف من الإشارات التي تأتي من كل مكانٍ من الداخل والخارج ، من أبسط نبضة دم في الإصبع الأصغر في الكف إلى تلك الاهتزازات الدقيقة جداً في الأذن ، ولهذا يقوم المخ بتبويب وتنظيم وتخزين المعلومات التي يستخدمها أو يظن أنها ستستخدم لاحقاً ، ويسمح للوعي بأن يتجاوز ما لا يعد ولا يحصى من معلومات لا نفع فيها .

عملية ترتيب وأرشفة المعلومات توضح لنا هذا الحجم الهائل لمدى وسعة الإدراك الحسي للإنسان ، فلو أن اثنين كانا شاهدين على حادثة سير مثلاً وجاء كل واحد منهما بإفادته ، ترى أن هناك تنوع في الإفادات ، فبينما الأول ركز ذهنه على ما يبصر ولم يعني بما قيل أو سمع ، تجد الثاني يعطيك وصفاً دقيقاً لما التقطت أذناه من أصوات وصرخات بل وحركة الريح وصوت محرك السيارة و...و...و...الخ .

إذن فالاثنين نظرا للحادث من خلال زوايا مختلفة ، وهي اختلافات فيزيولوجية تدلنا على إن هناك منطلقاتٌ مختلفة للإدراك الحسي ، وتلك المنطلقات في حالتنا هذه هي البصر والسمع ، فهذا ربما يكون ضعيف البصر ولهذا ترى أن سمعه هو الأكثر رهافة وهو المصدر الأساسي لدية للإدراك الحسي ، أو ربما يكون ذاته قد تعرض سابقاً لحادثٍ مروري وبالتالي فإن لديه تصوراً حياً لهذا الذي حدث ، على أية حال الاثنين كان لديهما مدركاتٌ حسية مختلفة ونابعة من حاستين مختلفتين ، وبالتالي فلديهما تصورات مختلفة لذات الحدث ، وبالتالي فإنهما سيستمران في تخزين خبراتهما الحسية والصور الداخلية ضمن مُرشحات جديدة ستمر عبرها لاحقاً التجارب المستقبلية المشابهة .

عندنا في NLP (برمجة لغة الأعصاب) هناك مفهومٌ مهمٌ للغاية يقول :

(*إن الخريطة ليست الواقع القائم على الأرض*) ولكننا نعتمدها كأداة مفيدة لما تمتلكه من تشابه مع الواقع أو مع بعض مفردات الواقع ، وكذلك الحال مع تصوراتنا الداخلية فإنها لا تعكس بدقة الحدث الواقع أمامنا أو الحاصل فينا ، وإنما هي ترجمة للحدث رشحت عبر كم من التصورات الشخصية ، المواقف ، السلوكيات ، القيم الشخصية ، ولهذا فإن العظيم آينشتاين قد قال يوماً :

(*كل من يحاول أن يجعل من نفسه قاضٍ على الحقيقة والمعرفة ، فإن ضحكة الرب ستقتله*) .

حسناً ... وحيث أننا لا نعرف كيف تحدث الأحداث حقاً وبمنتهى الدقة بل من خلال تصوراتنا ، فلِم إذن لا نتصور الأشياء والأحداث تصوراً يمكن أن ينفعنا ويغنينا ويسعدنا عوضاً عن هذا التصور السلبي الذي يعوقنا ويقيد حركتنا ويجعل حياتنا جحيماً ؟!

مفتاح النجاح في هذا المسعى هو السيطرة على الذاكرة وإدارتها بشكلٍ جديدٍ سليم ، وذلك عبر خلق تصورات تتطور إلى حالات نفسية إيجابية داعمة لنا ولأهدافنا وسعادتنا ومستقبلنا .

إن كل تجربة حياتية تحتوي على ما لا يعد من العناصر التي يمكن للمرء أن يركز على بعضها ، حتى أولئك الناس الناجحون للغاية في الحياة يمكن أن يشغلوا التفكير بعناصر الفشل وبالتالي تهبط معنوياتهم ويسقطوا في فخ التردد والقلق والخوف ، بذات الآن

فهناك ما لا يعد من العناصر الإيجابية التي يمكن أن يركز المرء ذهنه عليها فيشعر بالتالي بالقوة والثقة ، إنها مسئوليتنا وخيارنا في أن نختار الجوانب الإيجابية أو السلبية في الحدث فنبني بالتالي تصورات إيجابية أو سلبية وينعكس هذا على سلوكنا وعلى نجاحنا أو فشلنا في ما نروم الوصول إليه ، كثير من الناس يصابون بحوادث أو يتعرضون لكوارث رهيبة ومع ذلك تراهم ينهضون وينجحون ، لماذا ...؟ لأنهم ببساطة يبنون من الحادث أو الكارثة السلبية تصوراً إيجابياً مغايراً لاتجاه الحقيقة أو الحادثة ، لأن ما يصيبنا لا يحمل معنى خير أو شر ، بل هو شيء يحدث ونحن وحدنا من نستطيع أن نطلق عليه صفة الخير أو الشرّ ، لأنه ليس هناك إلا تصوراتنا ومعاييرنا التي تسمي الأشياء خيراً أو شراً .

وهذا ما نفعله حين نمشي على الجمر ، فلو أنني طلبت منك أن تلقي بهذا الكتاب جانباً وأن تمشي على بساطٍ من الجمر ، فإني أشك بأنك ستفعل .

لماذا ...؟

لأنني أطلب منك شيئاً أنت تؤمن سلفاً بأنك لا تستطيعه ، وبالتالي فإن إيمانك هذا لا يعطيك الحوافز الصحيحة التي تنتج تصورات ومشاعر غنية بالشجاعة والثقة والقوة .

إن السير على الجمر يعلم الناس كيف يغيرون أحوالهم النفسية وبالتالي سلوكهم بحيث ينالون القوة للتصرف ونيل نتائج جديدة جميلة بعكس مشاعر الخوف وبقية العوامل المحبطة المعوقة .

إن من يسيرون على الجمر لا يختلفون عنهم ذواتهم قبل أن يدخلوا إلى القاعة وحيث كانوا يتصورون أن المشي على الجمر غير ممكن ، ولكنهم تعلموا كيف يغيرون وضعهم الفسيولوجي ، وكيف يغيرون تصوراتهم الداخلية عن ما يستطيعون وما لا يستطيعون ، ولهذا تحول المشي على الجمر من شيء مرعب إلى شيء يعرفون أنهم يستطيعونه وأنه ليس مرعباً إلى هذا الحد الذي كانوا يتوهمونه ، وتأسيساً على هذه التجربة التي نجحوا فيها وما كانوا يظنونها إلا أشبه بالمستحيل ، على ضوء هذه التجربة يكونون قد استنبتوا في الذهن والذاكرة تصوراً جديداً قادر على أن يستدعي كل عناصر القوة والثقة والإيمان بالقدرة واستخدامها في أي موقف يواجههم أو يرومون اجتيازه وصولاً إلى المزيد والمزيد من السعادة والنجاح .

وكما نعلم فالحديث عن القوة الداخلية والمنابع الثرية للشجاعة والإقدام و...و...و...الموجودة في الداخل لا يكفي ولا يمكن أن يكون مقنعاً تماماً إن لم يقترن بفعلٍ يمارس من قبل الشخص الذي تود إقناعه بقوته الداخلية ، ولهذا فإن ممارسة المشي على الجمر هي ممارسة عملية تُختزن آلياً في الذاكرة وبمنتهى الوضوح والقوة وتعطي نموذجاً للتصور الجديد والسلوك الجديد وتعطي مشاعر جديدة ومتميزة ، وبالتالي يمكن إنتاج واستخدام وتجنيد منابع القوة الداخلية بمجرد استذكار أو إعادة إنتاج هذا الإحساس الذي تملكنا ونحن نمشي على الجمر .

إن مفتاح بوابة النجاح في نيل الرغبات والأمنيات يعتمد على إنتاج تصورات جديدة يمكن أن تنقلك إلى مخابئ القوة الداخلية لديك ، والتي تمنحك بعض من فيوضها التي تنعكس على مظهرك وسلوكك بحيث يأتي غاية الإتقان ويوصلك بالتالي إلى النجاح ، فإن لم تفعل ذلك ، إن لم تنجح في بناء تصور إيجابي فإنك لن تنجح في أي محاولة تحاولها باتجاه تحقيق هذا الهدف أو ذاك ، أو أن أدائك سيكون دون المستوى من الكفاءة مما قد لا يوصلك إلى النجاح التام المبهر .

لو أنني قلت لك (حسناً لنقم بالسير على هذا البساط من الجمر) فإن تأثيري عليك من خلال الكلمات وحركة أطرافي وتعابير وجهي تصل إلى مخك ، وهناك ستكوّن أنت في ذهنك تصورات معينة ، فلو كانت الصورة التي خلقتها في ذهنك هي لأناس تتدلى الأقراط من أنوفهم وهم يقومون بطقوس مرعبةٍ ، فإنك قطعاً لن تكون بحالة نفسية حسنة ، ويكون الأمر اسوأ لو أنك خلقت صورة لذاتك وأنت تحرق في فرن أو قدر ضخم ، فسيكون وضعك النفسي أكثر سوءً ، لكن بعكس ذلك ، لو أنك تصورت أناساً يحتفلون معاً ، وترى السعادة والمرح والانطلاق والنشوة في العيون والقلوب والأكف ، ورأيت السيقان ترقص بلطف والأكف تصفق والعيون تتألق ، فإن تجربتك على الجمر أو أي جمرٍ من جحيم الحياة ستغدو تجربة مختلفة تماماً .

لو أنك ترى نفسك في عينك الداخلية وأنت تمشي على مهل بمنتهى السعادة والنشوة والثقة والجمال على بساط الجمر ، وإنك لا تصاب بشيء ولا تتضرر ولا تحس بأي أذى ، وقلت لنفسك (بلى أنا أستطيع هذا ، أنا أملك الشجاعة والقوة والثقة على فعل هذا) فإن تلك الإشارات العصبية التي ينتجها مخك تأسيساً على تلك التصورات ستنقلك إلى حالة نفسية تمكنك من أداء الفعل بمنتهى الثقة وبالتالي النجاح فيه ، وهذا يحصل في كل شيء في الحياة .

إن تصورت أن الأمور لا يمكن أن تتحقق كما تتمنى فإنك بهذا تجند طاقات وقوى داخلية (وخارجية بالتالي) تدعم توجهك في نيل نتائج سلبية ، وهذا هو الفرق بين الناس الذين نجحوا رغم قسوة الظروف وبين أولئك الذين فشلوا رغم أن ظروفهم كانت جيدة ، أولئك خلقوا تصورات إيجابية وهؤلاء أنتجوا تصورات سلبية .

هنا يردنا سؤالٌ مهم :

إذا كان التصور الداخلي والهيئة الفسيولوجية في لحظةٍ ما ، يتعاونان في خلق حالة نفسية تؤدي إلى سلوكٍ أو نشاطٍ ما ، فما هذا الذي يقرر هذا السلوك أو الفعل المعين أو ذاك ، والذي ينبثق من حالتنا النفسية ؟

إنسان ما وهو في حالة حب مثلاً ، يحتضن حبيبه بلطف حين يلتقيان ، في حين تجد آخر يقول لحبيبه أحبك ، ولا يرفق القول بفعلٍ ما ... حسناً الجواب هو :

عندما نكون في حالة ما فإن تلك الحالة توصل المخ بعدد من الخيارات في السلوك ، وعدد تلك الخيارات يعتمد على التصورات التي نملكها عن العالم ، فالبعض مثلاً وحين يغدون في حالة حب أو غضب يكون لديهم تصورٌ واحدٌ وحيد لرد الفعل المناسب ، وقد يكون رد الفعل هذا مأخوذ من تجربة قديمة سابقة ومختزنة في العقل الباطن أو ربما من أيام الطفولة أو مستوحاة من الأب أو الأم أو المعلم .

نحن جميعاً نملك عالم داخلي من التصورات مأخوذة من قراءاتنا ، تربيتنا ، أسرنا ، معلمينا ، أفلام رأيناها وأثرت فينا ...الخ ، وقد تكون تلك الصور والتصورات القديمة قد شكلت خلفية تصورية سلبية بالكامل وقد تكون العكس ، وأحياناً شيءٌ من هذا وشيءٌ من ذاك ، وهكذا حين نواجه موقف ما فإننا نستقي تصوراتنا من خزين الذاكرة أو العقل الباطن ، وتأسيساً على هذا فإنني أرى أن من الممكن لنا أن نبني عام تصورات جديدٍ من خلال تقليد منظومة تصورات أولئك الذين نجحوا في ميادين مختلفة من الحياة ، لأن هؤلاء حسب هم من يجب أن نقتدي بهم إن أردنا أن ننجح حقاً وننال السعادة ، إننا بحاجة لأن نتعرف على تلك التصورات الخاصة المتميزة التي وضعتهم في حالة قدرة على رؤية العالم بشكلٍ من الأشكال دفعهم بالتالي لأن يتصرفوا ويسلكوا السلوك الصحيح المفضي إلى النجاح ، بلى نحن مجبرين لأن نكتشف بالضبط كيف تمكنوا من خلق تلك التصورات الداخلية ؟ كيف تتدفق تلك الصور أمام شاشة أذهانهم ؟ ماذا يقولون لأنفسهم ؟ ماذا يشعرون ؟ مرة واحدة لو تمكنا من معرفة هذا وأنتجناه في داخلنا ، فإن بمقدورنا أن ننال ذات النتائج التي نالها هؤلاء ....!

وهذا هو ما نسميه الاستنساخ أو تقليد الكفاءات المتميزة .

إننا في واقع الحال وبوعينا أو بغير وعيٍ منا نخلق على الدوام نتائج ، فإنك إن لم تعي وتتخذ موقفاً من تلك النتائج المستحصلة وتميز بين تلك التي ترغبها حقاً وبين الطارئة التي لا تريدها ولم تكن في حسبانك ولا نفع بها لك ، ولم تكوّن لنفسك منظومة تصورات إيجابية تستند على تلك النتائج الإيجابية المباركة ، فإن عامل خارجي سيدخل على الخط (كتاب أو محاضرة أو حديث مع صديق أو حدثٌ ما) ليطلق حالة نفسية معينة غير منضبطة تفضي إلى سلوك ما قد لا يكون محموداً .

الحياة مثل النهر ، إنه يتحرك بلا انقطاع ، وأنت من أكرمت بهذا النهر الدافق فإن لم تتحكم بمنابعه ومصباته فإن هناك من سيدخل على الخط ليعكر هذا النهر أو يجعله أنقى وأرحب .

إنك إن لم تزرع البذور الذهنية والفسيولوجية السليمة في المكان السليم لتنال النتائج المرجوة ، فإن الحشائش ستنمو أوتوماتيكياً ، وإن لم تسيطر على عقلك وتصرفاتك فأنت تجيز للظروف في هذه الحالة أن تنتج مواقف وحالات نفسية قائمة على الصدفة وتفتقد للحكمة وبالتالي تفضي إلا ما لا ترغبه من نتائج .

لأجل هذا فإن من الضروري جداً أن نحرس بعناية اتجاهات العقل ونتابع مسيرته ونكون مدركين للكيفية التي يمكن لنا بها خلق التصورات التي نريد .

من النماذج المؤثرة القوية عن خطورة الأوضاع النفسية وتأثيرها الحاسم في المصير الفردي كله ، حكاية المرحوم (كارل والبندا) والذي كان يمارس ومنذ سنين عديدة رياضة الألعاب البهلوانية في الجو ضمن مجموعة من المغامرين ، وطوال حياته لم يكن لديه أي تصور على الإطلاق بأن شيء ما غير سارٍ سيحدث له ، لا مطلقاً لم يرد في خاطره أنه سيسقط يوماً ما ، لكن قبل بضع سنين وفجأة بدأت تراوده هكذا فكرة ، وقد أبلغ زوجته بذلك وقال لها أنه يرى نفسه وهو يسقط ، وطبعاً يمكن أن نقول إن هذا كان إنذاراً حدسياً أو أنه هو من عمد إلى بناء هكذا تصور وبالتالي أعطى جهازه العصبي صورةٍ وكأنها هي المرغوبة ، فأنعكس ذلك في إنتاج سلوك ما قد يكون خاطئ دفع بالتالي إلى حدوث الكارثة .

لهذا فمن الضروري جداً أن نركز أذهاننا على ما نريد لا ما لا نريد .

لو إن المرء ركز ذهنه وباستمرار على السلبيات حسب ، على ما لا يتمناه ، أو على المتاعب فقط ، فإنه سيخلق لنفسه حالة سيكولوجية وشعورية تؤدي إلى تحقيق النتائج السلبية والسلبية لا غير ، إننا نخلق لأنفسنا للأسف كماً من الآلام والمرارة والحزن بإنتاجنا لتصورات سلبية من قبيل الشك بشريكك في البيت أو العمل أو العمل أو بأبنائك أو أصدقائك ، وعلى أساسٍ غير واقعي على الإطلاق ، فلو أننا تمهلنا أو وضعنا تصوراتنا الشخصية تحت الرقابة بل ولو أننا تصورناها بشكل مغاير أو أنتجنا تصورات إيجابية بديلة فإننا بهذا نحافظ على توازننا النفسي وتقدمنا المستمر للأمام واستمرارية ثقتنا وإيماننا بأنفسنا ، وبذات القدر نؤثر في ضمير الآخر وقلبه وعقله فنكسبه لصفنا بعد أن كدنا نفقده ، دون أن يعني هذا طبعاً أن شكوكنا أو تصوراتنا السلبية هي دائماً غير سليمة وغير صحيحة ، فقد تكون صحيحة ولكن ليس قبل أن نضعها تحت أنظار العقل والمنطق وبحيث تكون الخسارة على الأقل محدودة إذا ما ضبطنا اتجاهات السلب الحاصل في الخارج ، ولم نسمح له أن يفسد كل حياتنا بالشك والمرارة والأسى .

كل فعلٍ آتٍ في الأصل من فكرةٍ ما ..

رالف والدو أيميرسون

حيث يكون لدينا السيطرة على قنوات تواصلنا وحوارنا مع ذواتنا والكيفية التي نخلق بها الإشارات الحسية والسمعية والبصرية التي تتجه جهة هذا الذي نرغبه حسب ، فإننا كفء لنيل نتائج إيجابية مبهرة بما في ذلك في المجالات التي سبق أن أخفقنا فيها .

إن القادة والزعماء والمبدعون العظام والروحانيون الكبار هم أولئك الذين يرون الحياة بكل ظروفها المتباينة المختلفة ، يرونها في صالحهم وقابلة على أن تمنحهم الخير والنجاح ، وبالتالي فهم يبعثون بالإشارات العصبية السليمة المعافاة لأذهانهم والتي تنعكس بالتالي على أدائهم فإذ بالخارج والظروف تتغير لصالحهم ويصيبهم حيث يتوجهون قبولاً وترحاباً ونجاحاً .

وحتى لو تكررت التجربة وظل النجاح عسيراً ، فإنهم وبمثل هذا التصور الإيجابي الذي يملكون ، يظلون مستمرين بالمحاولة بمنتهى الشجاعة والصبر حتى ينجحون .

هل سبق لك أن سمعت بـ " ميل فيشر " ، حسناً ... إنه الرجل الذي ظل يبحث عن كنزٍ تحت الأرض لقرابة السبعة عشر عاماً ، وفي النهاية اكتشف الكنز الذي كانت قيمته تفوق الأربعمائة مليون دولار ، حين سؤل من قبل الصحفيين عن السر في هذا الإصرار

، أجاب أنه ظل يحمل صورة الكنز في مخيلته وإحساس دافق بأنه سيجده اليوم ، كان يقولها في كل يوم وحين يشارف النهار على الانتهاء يقول لنفسه ، غداً سأجد الكنز وهكذا طوال سبة عشر عاماً .

لم يكن يقولها هكذا فحسب ، بل إنه كان يقولها بقناعة ، كان يمتلك هذا الإيمان الرهيب الغريب بأنه سيصل إلى الكنز ، كان يقولها بصوتٍ ينبض بالثقة والأمل ، كان يقولها بمشاعر دافقة ودافئة بتصورات ذهنية ملونة وجميلة لا تكف عن التردد على ذهنه طوال الوقت ، وبذات الآن كان يعمل ...كان يحفر بهمة ...!

من النماذج المبهرة جداً في القدرة على تغيير التصورات من السلب إلى الإيجاب رجلٌ أسمه " ديك تومي " كان مدرب فريق جامعة هاواي لكرة القدم ، وذات مرة كان فريقه عقب نهاية الشوط الأول متخلفاً عن فريق جامعة " وايمونك " باثنين وعشرون هدفاً مقابل لا شيء ، تخيل اثنان وعشرون مقابل لا شيء ، كيف تتصور وضع اللاعبين عندما جلسوا في استراحة ما بين الشوطين ...؟

لقد كان وضعاً لا يحسدون عليه أبداً ... رؤوسٌ محنية وأكتافٌ متهدلة ووجوه كسيرةْ ...!

حين جاءهم المدرب ، كان يسحب وراءه لوحةٍ ذات مساند ، وضعها على الأرض وهتف بهم تعالوا يا أصدقاء نقرأ قليلاً هذه القصاصات ...!

كان على اللوحة عشرات القصاصات من الصحف المختلفة وعبر السنين ، لفرق كرة قدم خرجت من الشوط الأول بخسارة كبيرة ، ونجحت في الشوط الثاني في تغيير النتيجة وقلبها من الهزيمة إلى النصر ...!

وقرأ اللاعبون المحبطون ذلك ، وتغيرت التصورات التي كانوا يحملونها عن أنفسهم وعن المباراة وعن الفريق المنتصر ، ولعبوا كما لم يلعبوا طوال حياتهم ، وتمكنوا من إيقاف الفريق الآخر عند النتيجة التي وصل لها في الشوط الأول ، وشرعوا في التسجيل وما إن صفّر الحكم إلا وكانت النتيجة ، سبعٍ وعشرون مقابل ذات الاثنان وعشرون التي حققها الآخر في الشوط الأول ...!

تخيل ...!

تذكّر أن سلوك الإنسان هو نتيجة للوضع النفسي لنا في لحظة القيام بهذا السلوك وأننا إذا ما نلنا مرة نتيجة إيجابية في نشاطٍ ما فإن بمقدورك أن تحقق ذات النتيجة ثانيةٍ وعاشرة وإلى ما لا نهاية بمجرد أن تضع نفسك في ذات الحالة الفسيولوجية والذهنية التي كنت عليها في المرة التي انتصرت فيها .

لقد عملت مع " مايكل أو. براين " وهو سباح المسافات الطويلة والذي كان على وشك الذهاب للأولمبياد للمشاركة في دورة عام 1984 ، كان الرجل قد تمرن جيداً ولكنه لم يكن واثقاً من أنه سيفوز ، لماذا ...؟ لأنه كان قد خلق لنفسه كم من التصورات المعوقة ، وبالتالي فلم تكن تصوراته تجيز له أن يحلم بالذهبية بل بالكاد الفضية أو البرونزية ، لم ابذل من الجد معه أكثر من نصف ساعة قمت فيها باستنساخ واستعادة الوضع النفسي والحالة الشعورية والفسيولوجية العامة التي كان عليها في المرات التي نال فيها الذهبية ، ماذا كان يدور في ذهنه ؟ ماذا كان يتصور ؟ كيف كان وضعه الفسيولوجي ؟ الحركات التي فعلها ! ماذا كان يردد أو يقول في داخله لنفسه وهو ينتصر على سباحين كبار كانوا أكثر مهارة وقوة منه ؟ وهكذا ...

ثم قمنا معاً بتوصيل جميع تلك الحالات المثالية النموذجية التي عاشها سابقاً وتوصيلها بإطلاقة المسدس التي ينفذها الحكم إيذاناً ببدء السباق .

وجاء موعد الأولمبياد وحانت لحظة سباق السباحة ، وفعل صاحبي ذات الأمر ، تصور ذات التصورات وشعر بذات المشاعر وسبح بمنتهى الكفاءة بقوة التصورات المستنسخة من مرات الفوز السابقة ، وكانت له الذهبية في ذلك السباق .

هل سبق لك قارئي العزيز أن شاهدت فلم "The Killing Filds " ؟

حسناً أذكر أن مشهداً من الفلم لا يمكن لي أن أنساه ، كان فيه صبيٌ في سن الثانية أو الثالثة عشرة يعيش في تلك الفوضى الرهيبة التي غمرت كامبوديا في ذلك الحين ، حربٌ ودمار في كل مكان ، في لحظة خوفٍ رهيبٍ يمسك الولد بالبندقية ليطلق النار على آخر .

مشهدٌ مثير مفجع لولدٍ في الثانية عشرة يطلق النار ويقتل آخر ...!

كيف يتسنى لفتى بمثل هذا العمر أن يقتل ؟

لقد حدث شيئين في آن واحد ، الأول أنه كان خائف بشكل رهيب لدرجة أنه تواصل مع جذر عنفٌ عميق غائر في شخصيته ، والثاني أنه يعيش في مجتمع كان العنف أبرز سمات ثقافته ، بحيث أن تناول بندقية وقتل آخر كان يبدو وكأنه رد الفعل المناسب .

إنه مشهد سلبي للغاية ، ومثله الآلاف من المشاهد في سينما اليوم ، مما يجعلنا نَحذّر ونود أن نُحذّر الآخرين من أن تكون السينما بعض مصادرهم لإنتاج التصورات وردود الأفعال غير الإيجابية ، نحن نملك في داخلنا خزينٌ لا ينضب من النبضات والأفعال والتفاصيل الصغيرة الإيجابية التي يمكن إعادة تجنيدها لتكرار أفعال إيجابية وتحقيق نتائج رائعة ، تماماً كما أننا نملك خزيناً من السلب يكفي لأن يوردنا موارد التهلكة ، لكن علينا أن نسعى لاستعادة هذا النافع وتحاشي ذاك الكريه الضار ...!

إن تغيير الأحوال النفسية هو ما يسعى له ولا شك الجميع وكما أسلفنا سابقاً ، كان هذا ذاته هاجس الناس الروحانيون والفلاسفة والمفكرون والمبدعون عبر أساليب مختلفة كالتأمل والصلاة والاعتكاف في الدير أو من خلال الخمر والمخدرات ، لكن هنا في أساليبنا الحديثة لا نحتاج لهذا ولا لذاك .

هناك عاملٌ آخر نود أن نشير إليه وهو حاسمٌ للغاية في كيفية تمكننا من تحويل خبراتنا السلبية إلى تجارب إيجابية ، عاملٌ يقوم بترشيح نمط تصوراتنا عن أنفسنا وعن العالم ، هذا العامل سمي على الدوام العامل الأقوى من كل قوة ... إنه الإيمان !!

وهذا هو محور فصلنا التالي

الفصل الرابع : الإيمان جذر كل نبتة

يسمو الإنسان بإيمانه

انطون تشيخوف

في كتابه الرائع " تشريح علةٍ ما – Anatomy Of an Illness " يخبرنا نورمان كوزينس حكاية مؤثرة مبهرة عن الموسيقي الرائع بابلو كاسال ، الذي هو واحدٌ من أعظم موسيقيو القرن العشرين ، حكايةٌ تُفصِح عن عظمة الإيمان ودوره الرهيب في تجديد فعالية وحيوية الإنسان وإثرائه باستمرار بالمزيد والمزيد من الألق والقوة .

يقول كوزينس : قابلت الرجل قبل عيد ميلاده التسعون بأيام ، كان من المؤلم أن أراه في تلك الحالة من الوهن والضعف ، كان بالكاد يقدر على مد يده المرتعشة لمصافحتي ويمشي بتثاقل شديد ، كان يئن وهو يتنفس بل وكان يعاني من الألم ويوشك أن يختنق وهو يسحب هذا الشحيح من الهواء ، كان العملاق لا أكثر من شبح هزيلٍ متعبٍ يمشي ويتحرك بغاية البطيء ، وبالكاد كان يرفع رأسه عن صدره ، كانت أصابعه معقوفة وأياديه ترتعش باضطراب شديد .

قبيل أن يُقدَم له الإفطار نهض بغاية التثاقل عن كرسيه ، توجه صوب البيانو ... تعثر قليلاً بالكرسي ثم استقام وبجهد جهيدٍ جلس على الكرسي الصغير قبالة البيانو ، مد أصابعه المعقوفة بتثاقل ... لمس الأزرار قليلاً وفجأةٍ ... فجأة ... بدأ العزف ...!!

ما هي إلى ضغطتين أو ثلاثة وإذ بقامته تعتدل ووجهه يأتلق بألق غريب ، كانت معجزة ...معجزة أشهدها في تلك اللحظة وأصابع الشيخ الطاعن في السن تتدفق فوق أزرار البيانو بخفةٍ مدهشةٍ ...كان كيانه كله يرتعش من البهجة ، كانت عيناه الكليلتان تنفتحان وتأتلقان وتدمعان ...بدأ مع باخ في رائعته (wohltemperierte klavier) وعزفها بمنتهى الحيوية والشغف والانفعال الروحي العميق ، وإذ فرغ منها تحول لبرامز ... وإذ انتهى نهض من كرسيه بمنتهى الحيوية ... تحرك بخفة وكأن أقدامه ترتفع عن الأرض سابحةٍ في الفضاء ... كان وجهه منبسطاً ويداه المعروقتان تتحركان بخفة إلى الجنبين ، وجلس إلى مائدة الطعام ليأكل بشغفٍ وشهية ، قبل أن يغادر البيت متوجهاً صوب الساحل في جولة لبضع كيلومترات .

نحن نفهم الإيمان على أنه عقيدة معينة أو مبدأ ما وهذا صحيح في أشكالٍ عديدة من الاعتقاد والاقتناع ، ولكن الجوهر الأساسي للإيمان هو أنه شغف ما ، شيء تشعر بالأمان معه وتأتمنه على سعادتك أو تؤمن أنه يحقق لك السعادة .

الإيمان -أي إيمان كان- يمنحك شعور بالقيمة والمعنى ، قيمة ومعنى ذاتك ووجودك ودورك الحياتي ، هذه المؤثرات التي يتعرض لها كل واحد منّا ، هي مؤثرات متنوعة ولا حدود لعددها وتنوعها ، وبالتالي فلو أننا لم نمتلك إيماناً ما أو جملة قناعات سالفة فإننا سنضطرب للغاية وستفتقد حياتنا للقيمة والمعنى .

القناعات أو المنظومة الإيمانية هي أحجار أساسٍ مستقرة سلفاً في وعينا وعلى ضوئها نفسر معطيات الحواس بما يتوائم وتلك الأحجار الكريمة ، وعندما نفهم شيء ما على أنه صحيح فكأننا نعطي أمراً للمخ في كيفية خلق تصور داخلي لما يمكن أن يحدث .

العبقري كاسال كان سلفاً مؤمناً بالموسيقى والفن وهذا ما جعل الحياة جميلة وسامية في عينيه وبالتالي فقد ظلت الموسيقى والفن عنصر إعجازٍ يوميٍ يمنحه المزيد والمزيد من القوة والجمال والعافية في دفقٍ لا ينقطع .

يقول جون ستيوارت ميل : إن رجلاً يملك يقيناً ما ، يعادل فوجاً بتسع وتسعون رجلاً ، يملكون الاهتمام وينقصهم الإيمان .

وهذا هو ما يجعل الإيمان سبب كل أداء رائع ونجاح عظيم .

بمجرد أنك تؤمن بشيء ما فإنك تضع نفسك وكامل كيانك في حالة شعورية وفسيولوجية بحيث يغدو هذا الذي تؤمن به صحيحاً تماماً ، وقد يكون الاقتناع أو الإيمان سلبياً يحبط الفعل والسلوك ويخرب النفسية مثل إيمانك أو اقتناعك الداخلي بأنك غير قادر على فعل شيء ما فينتج عن ذلك أنك تفشل في فعل هذا الشيء مرات ومرات حتى تغير قناعتك .

لقد أعطى الإيمان الديني في عصور مختلفة من التاريخ القوة والقدرة للناس على أداء أفعالٍ لم يكونوا قبل أن يؤمنوا بها قادرين أو واثقين من أدائها .

يمكن للإيمان أن يوصل بيننا وبين مكامن قوةٍ روحيةٍ داخلية رهيبة بحيث نستطيع أن نفعل ما يقارب المعجزات أو يصل إلى مستواها ، كما وأن الإيمان السلبي -الإيمان بعجزنا وضعفنا- يمكن أن يستنزف قوانا ويضعف كياننا ويجعلنا يسيروا الاختراق والهزيمة .

الإيمان أو القناعات بشكل عام هي الإسطرلاب الذي يعتمده البحارة لتحديد المسافات ، إنها الخارطة التي تفضي إلى الهدف وبذات الآن التي تؤكد لنا أننا بالغون هذا الهدف ، وبغير الإيمان يغدو الناس عديمو القوة تماماً مثل زورق بلا محرك ولا مجداف .

الإيمان يساعدك على التعرف على رغباتك و يمنحك القدرة والقوة لتحقيق تلك الرغبات .

في الحقيقة ليس هناك من قوة أمكن لها أن تغير تاريخ البشرية مثل قوة الإيمان ، فأولئك الذين غيروا تاريخ البشرية كانوا في واقع الحال أناس ذوي قناعات مهيمنة (بغض النظر عن صحة تلك القناعات) يسوع وغاندي ومحمد وبوذا وأديسون وآينشتين ، أناسٌ كان لديهم إيمان ما وأمكن لهم أن يغيروا قناعاتنا ، وتأسيساً على كل هذا فلو أننا أردنا أن نغير سلوكنا ليغدو بنمطٍ إيجابيٍ بناء ، فإننا بحاجة لأن نغير قناعاتنا وحيث أننا نسعى للوصول إلى نتائج أسرع من المعتاد ولا نريد أن نعيش تجربة تغيير الشخصية وتطويرها بالكامل بما يستهلكه ذلك من سنين عديدة وجهدٍ رهيب ، فإنه يمكن أن نغير قناعاتنا بأن نختبر ونقلد قناعات أولئك الذين نجحوا في هذا الميدان الذي نحبه أو ذاك ، وبالتالي فحيث نستعير قناعات وإيمان شخص ما فإننا سنصل قطعاً إلى النتائج التي

توصل لها هذا الشخص ، وكلما تعرفنا أكثر وأكثر على السلوك الإنساني كلما عرفنا أكثر عن قيمة وخطورة دور الإيمان في تغيير الحياة الفردية أو العامة ، بل وإن فعل الإيمان يبدو في الغالب خارقاً للمألوف ومتجاوزاً للتصورات المنطقية .

من الواضح أن الإيمان يسيطر على الواقع (واقعنا الشخصي الفسيولوجي والسيكولوجي) حتى يبلغ تأثيره للفسيولوجيا الذاتية ، فعلى سبيل المثال أجريت قبل فترة ليست بالبعيدة تجارب مختبرية على بعض مرضى الشيزوفرينيا (ازدواج الشخصية) .

إحدى الحالات كانت سيدة صحتها الجسمانية عادية جداً وكان مستوى السكر في الدم ضمن الحدود الاعتيادية ولكن حالما بدأت تؤمن بأنها مصابة بمرض السكر تغيرت فسيولوجيا جسمها لتتحول لقريناتها في مرضى السكر ....!

لقد بلغ بها الإيمان بما أوحي لها به إلى درجة أنه استحال إلى واقع عضوي جديد .

أما شخصٌ آخر فقد عُرِّضَ وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي إلى اللمس بقطعة من الثلج ثم قيل له أنه قد عرض للحرق في هذه المنطقة من جسمه ، الغريب أنه لم يمض وقت طويل وإذ بتلك البقعة التي لمست بالثلج تحمرّ وتلتهب وكأنها بقعة محروقة فعلاً ...!

ما الذي يحصل في مثل تلك الحالات ؟

إنه الإيمان يفعل فعله في الفعاليات العضوية وردود الأفعال الفسيولوجية فتنتج ما يؤمن به ذهن صاحبها...!

كيف ...؟

بأن يقوم الإيمان بإعطاء الإشارة إلى الجهاز العصبي وبالتالي يفعل المخ ما تلقاه من الجهاز العصبي من أوامر .

ليس فينا من لم يسمع أو يعيش تلك التجارب الطبية التي مورست في العديد من المعاهد العلمية والتي يقوم فيها الأطباء بالتأثير على المرضى من خلال ترشيح أدوية معينة لمرضاهم والتأكيد على أنها تحمل لهم الشفاء الأكيد وهي في واقع الحال لا تحمل نسبة شفاء عالية ثم يأخذون مجموعة أخرى من المرضى ويقنعوهم بأنهم سيتلقون أدوية لم تختبر من قبل أو أن نسبة الشفاء بها محدودة للغاية ، ماذا ستكون النتائج ...؟

لقد ثبت أن الأدوية التي رشحت بقوة من قبل الأطباء ورغم فقر مادتها العلاجية حققت نجاحاً أكبر وأدت إلى شفاء نسبة أكبر من المرضى قياساً لتلك التي عمد الأطباء إلى التقليل من أهميتها .

لقد توصل السيد (نورمان كوزينس) والذي أمكن له أن يعالج ذاته بلا عقاقير وتوصل إلى تلك الحقيقة " الأدوية ليست ضرورية دوماً للعلاج وليست بالضرورة سبب الشفاء ، ولكن الإيمان سبب كل شفاءٍ مع الأدوية أو بدونها " لا بل وقد أخضع الكثير من المرضى لاختبارات أخرى من قبيل أن يقسموا إلى مجموعتين تمنح الأولى دواءٍ حقيقياً مناسباً لأمراضهم ولكنه لا يجد التقييم الكافي من الطبيب من قبيل أن يقال لهم أنها أدوية جديدة وغير مضمونة النتيجة ، ثم أخضع المجموعة الثانية لدواءٍ لا يحتوي إلا على مادة السكر ثم يقال لهم أن هذا الدواء مضمون النتيجة ، فماذا كانت نتيجة التجربة ؟

لقد نجحت كبسولات السكر في تحقيق نتائج إيجابية تتجاوز الـ 70% بينما أخفقت جرعات الدواء الحقيقي في تحقيق نسبة نجاح لا تتجاوز الـ20% ...!!

في جميع هذه الاختبارات وغيرها كان إيمان المرء واقتناعه الفائق بشيء ما هو الذي أثر على كيانه الجسماني فجعله يستجيب لما يؤمر به ، إذ كما أسلفنا يأمر الإيمان المسيطر على الذهن الجهاز العصبي للاستجابة ونقل الرسالة التي يريد الذهن نقلها إلى المخ قائلاً له : أنا أؤمن بهذا فليكن هذا الذي أؤمن به ، ويقوم المخ بدوره بالتأثير على هذا العضو أو ذاك من أعضاء الجسم ليفعل رد الفعل الفسيولوجي المطلوب ...!

الإيمان هو منظومة تصورات ذهنية سالفة تمتلك القوة في التأثير على كياننا السيكولوجي والفسيولوجي بحيث تغير هذين الكيانين كيفما تشاء وتلعب الدور الحاسم في تشكيل نمط تعاملنا وفهمنا لذواتنا وكذلك نمط تعاملنا مع الخارج وفهمنا للحياة .

يمكن أن يكون الإيمان إيجابياً من قبيل هذا النوع البهي الذي يؤكد على أننا أقوياء وقادرين ونملك مخزوناً هائلاً من الطاقة والقدرة على النجاح ، ويمكن أن يكون سلبياً تعجيزياً من قبيل أننا محبطون فاشلون ضعفاء لا نملك حولاً ولا قوة ، فإن كان إيمانك من النوع الأول فأبشر بنجاح وتفوقٍ وتميز وسمو ، لأنه حيث هو مؤمن بالقوة فإنه سيستفز كامل كيانك الفسيولوجي والروحي على إنتاج أكبر قدرة من الطاقة والقوة من مخازن الجوهر التي لا تسع رحابتها الأرض ولا الفضاء لفرط غناها ، وإن كان من النوع الثاني فإنه سيغلق أبواب خزينك الهائل من القوة ويضيع عليك المفتاح ليؤكد لك أنك فاشلٌ وعاجز ولا حول لك وبالتالي فسيكون نصيبيك الخذلان والفشل والهزيمة .

أن تقول : أستطيع فعل كذا شيء ، أو تقول : لا أستطيع فأنت في الحالين على صواب ...!

تستطيع أن تفعل أي فعل إن أردت ذلك وآمنت به حقاً وتستطيع أن لا تفعله إن آمنت بأنك غير قادر على فعله ...كلاهما صحيح ...!

لكن أي الخيارين تختار ... أيهما الأفضل بالنسبة لك ...؟

أي الإيمانين أفضل ... هذا هو السؤال ...؟!

والواقع أن هذه المسألة نسبية وتدخل فيها عوامل عديدة بينها الجانب الإنساني والقانوني والمصلحة المستقبلية ومصلحة المجتمع ...و...و.....الخ *

إننا في واقع الحال مخيرون في أن نؤمن بما نريد ، وبالتالي فإننا نخلق أرقى وأجمل وأحط وأبشع ردود الأفعال والسلوكيات الخارجية استناداً على نوع الإيمان .

ربما يبدو الأمر في نظرنا وكأنه ليس اختياراً واعياً ، ولكنه كذلك إذا ما أمكن لك أن تسلط انتباهك عليه وتعرّضه لفيضٍ من الأسئلة والاختبارات والتمحيص لترى إلى أين سيقودك وكم سيخدمك أو يخدم الإنسانية وهل سيحسن من أدائك الحياتي ويمنحك السمو الروحي والمزيد من الجمال والقيمة المعنوية أم أنه سيفضي بك إلى التهلكة أو تأنيب الضمير أو بالقليل يعوقك عن تحقيق أي شيء ويجعلك أبد الدهر طفيلياً تعيش على فتات عواطف الآخرين بحيث تكون دوماً في دور الضحية العاجز .

إن أخطر سوء فهم يتعرض له مفهوم الإيمان هو حين ينظر له على أنه مفهوم ستاتيكي (جامد) منفصل عن الفعل والنتيجة .

لا ... هذا خطأ لأن الإيمان هو الطريق المفضي إلى الأداء الجيد أو معكوسه ، وهو وحده من يقف وراء كل نتيجةٍ رفيعةٍ كانت أم وضيعة ، وكما أسلفنا فالإيمان بالقوة والقدرة والكفاءة يفتح بوابات القوة الروحية الداخلية فترفدك بخزينٍ هائل من الطاقات على الأداء المتميز † .

أما الإيمان بالقدرة والعجز والضعف فإنه يفضي إلى إغلاق بوابات القوة الداخلية ، بحيث تراك في حالة جفاف وكآبة وعجز عن التفكير أو التدبير رغم أنك تمتلك رغبة في فعل شيء ما ...!

لنأخذ هذا المثال البسيط للغاية :

أنتما جالسان أنت وزوجتك وربما ضيوفك على المائدة وتطلب منك زوجتك بلطف أن تجلب قنينة الزيت أو آنية الملح من المطبخ ، في ذات اللحظة التي تدخل فيها المطبخ يتملكك إيمانٌ أو اقتناع بأنك لن تجد الملح ، تجول هنا وهناك في المطبخ يداك تفتشان وعيناك تجولان ولا تجد الآنية ، تهتف بزوجتك : لا أستطيع أن أجد الملح يا عزيزتي ... بعد هنيهة تأتي زوجتك وتتناول العلبة من أمام عينيك على طاولة المطبخ !!

طيب لماذا لم تستطع أن تراها أو حتى لم تتمكن يداك من التعرف عليها وقد مرت ربما مرات ومرات على تلك العلبة !

---

* فمسألة أن تفجر جسدك في مجموعة من الأطفال الأبرياء ، لأنك مؤمن بأن هؤلاء الأبرياء هم نسل كفرة معادين لربك ولإيمانك وأن ذبحهم سيفضي بهم إلى النار ويؤدي بك إلى جنةٍ خرافية الجمال ، مثل هذا إيمانٌ مرضيٌ لا نظن أن من الشرف أو الشجاعة تقبله ، وبديله هنللرفض ، وأن تقول لا أستطيع هو قطعاً أفضل بكثير من قتِل من لاذنب له .. المترجم

† وكذلك الإيمان الشرير يرفدك بطاقات هائلة على أداء العمل الشرير ،كحالة هتلر أو صدام حسين أو الإرهابيون الإسلاميون.. المترجم

السبب ... هو أنك دخلت معركة البحث بقناعة مسبقة بأنك لن تجده ، هذا الاقتناع أعطى للمنظومة العصبية أمراً -عبر المخ- بأنك غير مؤمن بوجود الملح هنا أو أنك لا تريد أن تجده ، فأرسلت تلك المنظومة بدورها الأمر إلى المخ بأن يتنكر الإشارات التي تقول له : هذا هو الملح !!

طيب من كانت له الأولوية في التأثير على المخ ، الحواس أم الإيمان أو القناعة ...؟

قطعاً ستجيب الإيمان أو القناعة الداخلية ...!!

نحن في واقع الحال ، لا نرى أو نسمع أو نحس لمجرد أننا نمتلك أدوات الحس ، لا ... فما أكثر الأشياء التي نراها ولا نراها ، وما أكثر الأصوات التي تدخل مجال السمع ولا نسمعها ، وما أكثر تلك التي هي خارج مجال السمع ومع ذلك نسمعها ...!!

ما السر وراء ذلك ؟ إنها إرادة الحس ...الإيمان الذي يعطي المخ أمراً بأن يتقبل معطيات الحواس ، لا بل والإيمان الذي يسمو بالحواس ويجعلها أشد رهافة وقوة ...!!

إن كل المحسوسات مختزنة في الذاكرة ، بحيث لا يمكن مثلاً أن أقول عندما أرى علبة الملح أنني لم أتعرف عليها سابقاً ، أو أن هذا الصوت لا أستطيع تمييزه ، هل هو مواء هرّ أم نباح كلب ؟! قطعاً لا ... لأن هناك نسخة من كل معطيات الحواس مختزنة في الداخل ، ولكن إيماننا بأننا لا نعرف أو لا نريد أن نستدل على شيء هو وحده ما يتحكم في كمية المعلومات ونوعيتها التي تتدفق من خزينتنا الداخلية ...!

لقد اكتشف الإنسان منذ فجر الحضارة قوة الإيمان وتأثيره في تغيير الواقع فقد قال شاعر الإغريق العظيم فيرجيل :

أنت تستطيع لأنك تؤمن أنك تستطيع !

حسناً ...ما هو الإيمان إذن ...؟

الإيمان هو مجموعة تصورات ذهنية قوية للغاية تمثل المرشحات التي تسقط عليها معطيات الحواس فتمنح تلك المعطيات فهماً معيناً وبالنتيجة ننتج نمطاً معيناً من التواصل مع الذات ومع المخ ومع بقية أعضاء الجسم ، لا بل ومع الواقع الخارجي عبر إنتاج نمط أداء متميز في الخارج يفضي إلى التأثير في هذا الخارج أو الانكسار والهزيمة أمامه .

طيب ... هنا يواجهنا سؤالٌ مهم ألا وهو من أين ينبع الإيمان وكيف يتشكل ...؟

يتشكل الإيمان من خليطٍ مكونٍ من خمسة عوامل :

العامل الأول - المحيط الخارجي :

المحيط الخارجي هو المصدر الأول لأنماطنا الإيمانية الأساسية ، النجاح يُخلّف نجاحاً والفشل يُخلّف الفاشلين .

في الغالب تجد أن الأثرياء يرثهم الأثرياء ، ليس مالهم حسب ولكن نمط تفكيرهم وإيمانهم بالقوة المادية وأهمية الثروة ، كذلك تجد أن رفيعوا التحصيل العلمي كالعلماء والأطباء ينشأ أبنائهم على ذات نمطهم المعيشي والمهني لأنهم عايشوا وإياهم تجربة النجاح ورافقوهم في مشواره الطويل ، وهذا يصح على الكثير من المهن الراقية ، وذاته يصح مع المهن الاعتيادية البسيطة أو الأنماط المعيشية الفقيرة ، فغالباً ما تجد ابن الحوذي أو الفلاح أو العامل ، يتوجه صوب مهنة أبيه .

إنه التأثر والتقليد والتعود والإيمان بأن هذا هو ما تعلمته من أبي ومع أبي ، وهذا هو ما أؤمن بأني قادرٌ عليه بمنتهى الكفاءة ، والإنسان بطبيعته ميالٌ للتقليد والتعود لكي يوفر على نفسه مشقة السعي نحو المجهول الذي لا يعرفه ولا يثق بأنه كفء له ...!

طبعاً هنا تحدثنا عن القناعات العادية العلمية والمهنية ولم نتطرق لأنواع الإيمان الأكثر تعقيداً كالإيمان الديني أو السياسي ، إنما ذات الأمر يصح معها أيضاً فغالباً ما يكون الابن كأبيه في قناعاته الدينية أو السياسية ، وكلنا رأينا وعرفنا أناس اقتفوا آثار آبائهم أو أمهاتهم في الانتماء لهذا الحزب أو ذاك أو لهذا النشاط الديني أو ذاك ...!

نذكر في هذا المقام قولٌ جميلٌ لآينشتاين :

قلة من الناس ينتخبون وبكامل طمأنينتهم النفسية أنماطاً مغايرة لمحيطهم ، ويجرؤون على التعبير عنها بشجاعة ، إننا في الغالب نفضل أن نكرر ذات الأحكام المسبقة التي يؤمن بها محيطنا ولسنا مستعدين ولا لمرة واحدة على أن نأتي بجديد ...!!

في إحدى مراحل التعليم في الدورات الدراسية التي أقيمها وأديرها أقوم أنا وطلابي بالتجوال في الأزقة والشوارع الخلفية المشبوهة بحثاً عن المشردون والعاهرات وغيرهم ، نقوم بالتقاط من يستجيب لنا منهم ، نستقبلهم بالترحاب ونوفر لهم الزاد والشراب والمنام ونستمع لهم ونمنحهم القسط الوافر من الاهتمام والحنان وبعد أن يَأمَنوا لنا ويثقوا بنا نقوم بالاستماع لهم وهم يفصحون عن أسرار حياتهم وكيف وصلوا إلى هذا الدرك و...و...و...الخ .

ثم نقوم بمقارنة أحوال هؤلاء بأحوال أُناسٍ نجحوا رغم الفقر والقسوة والإهمال والإعاقة الفسيولوجية ...!!

في إحدى هذه المرات كان ضيفنا شابٌ في الثامنة والعشرين من العمر وسيماً صحيح الجسم قوي البنية لا ينقصه الذكاء ، ومع ذلك كان عاطلاً عن العمل بائساً يشحذ لقمته من براميل القمامة أو كرم أيادي المارّة ...!

عجيب ... ما السر وراء هذه الحالة وهو الذي لديه الكثير من عناصر القوة ، بينما رجل مثل السيد (W. Michel) عاش حياةٍ غاية السعادة والتفوق والنجاح والجمال بالرغم من أنه كان يقارب الصفر في كفاءاته الفسيولوجية بحكم الإعاقة الجسمانية الرهيبة التي أصابته .

حسنا... السيد W .Mitchel ترعرع في محيط منحه نماذج مسبقة للنجاح والتفوق ، نماذج أمكن لها رغم الإعاقة والصعوبات المادية أن تعيش وتنجح وتبدع ، وبالتالي فقد تشكل لديه (بحكم تأثره بهذه النماذج) إيمان داخلي ومنظومة تصورات إيجابية مكنته من أن يعيش ويتفوق ، بينما الآخر كان ابناً لأبٍ استهلك ثلثي عمره في السجن وكلما خرج عاد إليه والتهمة كانت دوماً تعاطي واتجار بالمخدرات أما الأم فقد كانت تبيع جسدها في الشارع ، فماذا نتوقع لمثل هذا الفتى وقد نشأ وتأثر بهكذا نماذج عدمية فاشلة متطفلة على الحياة ...؟

طيب ... ماذا نفعل مع مثل هذا الشاب ...؟

نغيره ... نغير منظومته الإيمانية ... نعيد بنائه من الداخل ، وكان هذا ما فعلناه ...!

منحناه الثقة والحب والحنان ... أخذناه ليرى ويعيش ويعاشر نماذج جديدة تملك أهدافاً وتؤمن بذواتها وتعرف أن لديها واجب في هذه الحياة وأن لوجودها الحياتي معنى وقيمة بغض النظر عن الظروف والقدرات الفسيولوجية ،ونجحنا مع الرجل في تغييره وعثرنا له على عملٍ وأمكن له أن يعرف الحب ويعيشه وتزوج وصار لديه أبناء وغدا بعد بضع سنين رجلاً ناجحاً ...!

هناك اختبار قام به الدكتور بنيامين بلوم من جامعة شيكاغو ، إذ انتخب قرابة المائة فتى من المتميزين الواعدين بمستقبل كبير في المجالات العلمية والتجارية والرياضية والفنية وبعد أن درس نشأتهم وظروفهم ، اكتشف أن الأغلبية من هؤلاء الفتية لم يكونوا متميزين منذ البداية ولكن حصلت لديهم في مراحل لاحقة من الصبا تحولات دفعت بهم إلى أن يتميزوا ، من قبيل تغير في الظروف الاجتماعية ، مزيد من الاهتمام والرعاية من الأسرة ، دخول عنصر جديد بنمط جديد من التفكير في هذه الأسرة دفع هذا الفتى أو

ذاك إلى التميز ، وإذن فالعامل الاجتماعي مؤثر للغاية في تكوين القناعات الداخلية وأي تغير مهم في هذا العامل ينعكس بدوره على أنماط القناعات التي يكونها أعضاء هذا المحيط من الأبناء .

العامل الثاني ـ الأحداث الصغيرة والكبيرة التي يتعرض لها الفرد أو يعيشها عن كثب :
في حياة كل واحد منّا كمٌّ من الأحداث التي خلّفت بصماتها الراسخة في الذاكرة وأسهمت في تشكيل نظمنا الإيمانية وقناعاتنا عن أنفسنا والعالم من حولنا ، فأحداث من قبيل حرب فيتنام أو ثورة أكتوبر أو مقتل لوثر كينغ أو إطلاق سراح مانديلا أو تفجير قنبلة هيروشيما ، مثل تلك الأحداث التراجيدية أو السارة تركت كما أسلفنا أثراً لا يمحى في ذاكرة من عاشها ، ومن بعض تلك الآثار تغيير المنظومة الإيمانية * ، هذا من جهة الأحداث الكبرى ذات الطابع العالمي أو الإقليمي وكيف تؤثر في العقل الجمعي ، أما من جهة الأحداث الفردية فيمكن لعلاقة حبٍ مثلاً تدخل في حياةٍ فرد ما فتغير منظومته الإيمانية أو تضيف لها قناعات جديدة من قبيل الرغبة في التميز أو النجاح من أجل إرضاء وإسعاد الحبيب أو ربما يكفي أن تتأثر بصديقٍ جديدٍ وترى كم هو متألق وسعيد وناجح فتحاول أن تقلده ثم تكتشف لاحقاً طريقك الشخصي المستقل ، أو ربما يكفي أن تنجح مرة في فعلٍ ما وربما بالصدفة من قبيل أن تكتب قصة وترسلها إلى إحدى المجلات وتفاجئ بعد أسبوع بوصول رسالة شكر مع مكافأة جيدة ، فيتولد في داخلك إيمانٌ شديد بقدرتك على النجاح وتكتب مجدداً وتطور شخصيتك الثقافية ثم تغتني تصوراتك الذهنية وتَرسَخ وتغدو قادرة على ترشيح انعكاسات الحواس بشكل يروق وينسجم مع تلك القناعات الجديدة .

العامل الثالث ـ التحصيل المعرفي :
قراءة تجارب الآخرين عبر الروايات أو مشاهدة الأفلام أو المسلسلات التمثيلية التي تدور حول الشخصيات المؤثرة المتميزة ** أو قراءة السير الذاتية للعظماء ، جميع هذا يلعب دوراً خطيراً في تكوين القناعات والتصورات الإيمانية الإيجابية ، وكلنا سمع بالكثير من الناس ممن قرؤوا كفاحي (لهتلر) أو سيرة جيفارا أو مالكولم أكس أو غاندي فاقتدوا بهم وآمنوا بهذا الذي آمن به هؤلاء وربما عاشوا العمر كله في ظل تلك الأنماط الإيمانية بغض النظر عن مسألة فسادها القيمي (كما في حالة هتلر أو موسوليني) أو صلاحها القيمي (مانديلا ، غاندي ، آينشتين) ...!

العامل الرابع ـ تكرار ممارسة إيمانية سابقة :
مما يعزز الإيمان بقدرتك على فعل شيء ما أو النجاح في تحقيق ممارسة معينة هو في أن تختبر هذا الإيمان وهذه القناعة ولو لمرة واحدة وترى ما يحصل .
يمكن أن يكون اليوم الأول في المدرسة مثلاً حاسماً في تقرير شكل المستقبل الذي سيكون عليه هذا الطفل ، لو أنه مثلاً تلقى استقبالاً جيداً وكان أباه أو أمه برفقته في اليوم الأول ، ثم عاش تجربة الصداقة مع هذا أو ذاك من الزملاء ووجد لدى المعلم أو المعلمة الحَدَب والحب والرعاية والاهتمام ، فبالتأكيد سيكون اليوم الثاني أسهل ، وسينشأ لدى الطفل شغفاً بالمدرسة والمعلم والزملاء والكتاب والواجب الدراسي وبالتالي من المؤكد أن إيماناً بأهمية العلم والتعلم سيحصل لدى هذا الطفل وتلك أول ضمانات التفوق والنجاح ، كذلك الأمر مع الجندي في الميدان إذا نجح في الخروج سالماً من المعركة الأولى فقطعاً يزداد إيمانه وثقته بشجاعته وذكائه وصبره وبالتالي فإن المعركة التالية لن تكون مرعبة بالنسبة له لأنه سبق أن جرب مثلها ، كذلك الزيارة الأولى للطفل مع

---

* كما حصل بعد جريمة الحادي عشر من سبتمبر وكيف تغيرت صورة الإسلام والمسلمين في الغرب بشكل مفجع. المترجم

** كما هو الحال في مسلسل (محمود المصري) الذي تدور قصته حول رجلٍ ذو إرادة قوية فكلما كبا كبوة وكلما تعرض لكارثة تراه قد قام ونهض من جديد وأعاد ترتيب أوراقه المبعثرة .

أبيه إلى المسجد أو الكنيسة قد تكون حاسمة في تشكيل إيمانه الديني وقد تراه بعد بضع سنين من المؤمنين المتحمسين لهذا الدين أو ذاك .

العامل الخامس - التصور الإيجابي للنتيجة سلفاً :
تماماً كفعل التصورات الماضية في تشكيل إيماننا وتغيير منظومتنا الإيمانية (كما أسلفنا تجربة زيارة المسجد ولو لمرة واحدة) كذلك فإن التصور السالف للنتيجة المرجوة من وراء هذا الإيمان يمكن أن يلعب دوراً خطيراً في ترسيخه وحتى التطرف في ممارسته* .
المهم ... التصور الحي السالف للنتيجة يؤدي إلى تعزيز الإيمان وتأكيده بقوة ، فمثلاً لو أنك حلمت بمركز وظيفي مرموق وأردت أن تحول هذا الحلم إلى إيمان وقناعة فأول ما ينبغي عليك فعله هو أن تستنبته في ذهنك من خلال الاستغراق في التصورات المستقبلية ، كيف يكون يومك الأول في هذه الوظيفة كيف ينظر الزملاء لك ، كيف ستبدو أنيقاً وجميلاً بحلتك الجديدة وكرسيك الوثير ، كيف سيزورك أصدقائك طالبين منك التوسط في تعيين أقاربهم أو في تحقيق خدمة ما لهم ...و...و..،...الخ .
كلما كانت تصوراتك جميلة وحية وتبدو وكأنها حقيقية لقوة وضوح الصورة في ذهنك ، كلما ترسخ إيمانك بهذا الهدف وأصبح من شبه المستحيل قلعه من ذهنك ، وبالتالي مع تعمق الصور ستتغير تركيبتك النفسية وتصبح أكثر شعوراً بالثقة والقوة وسينمو ذكائك وتتفتح في داخلك منابع قوة لم تكن موجودة من قبل وبالنتيجة سيتغير أدائك في العمل وستلفت لك أنظار رؤسائك أو ربما ستسعى للدراسة وزيادة تحصيلك العلمي فتزداد فرص نيلك لهذه الوظيفة الراقية التي حلمت بها ...!!
بالمناسبة هناك إشكالية خطيرة في مسألة انتخابنا لأهدافنا ، فنحن غالباً ما ننتخب أهدافاً صغيرة على وهم أنها أيسر للتحقق وأكثر واقعية وفي واقع الحال فإنها قد تتحقق ولكن بالكاد تكون مشبعة لطموحاتنا ومحفزة لمزيد من النجاح ، خذ على سبيل المثال صاحب المتجر الذي يؤمن ويتصور طموحاً تجارياً لا يتجاوز تحقيق دخلاً بحدود عشرة آلاف دينار أو ريال ، إنه يقول لنفسه أريد أن أنال مثل هذا المبلغ فأتمكن من سداد فواتيري ودفع أجر العمال عندي والباقي كفاية أطفالي من الطعام والمعيشة ، في حين تجد آخر يضع أمامه حلم أن ينال مائة ألف دينار أو ريال ، أيهما في تصورك الأقدر على الوصول إلى هذا السقف الذي وضعه ...؟
أكيد ستقول إنه ذاك الذي تواضع في حلمه وخلق تصورات نجاح لا تتجاوز العشرة آلاف ...!!
في واقع الحال ، الثاني هو الأقدر على الوصول إلى السقف الذي وضعه !! لماذا ...؟
لأن الثاني حين وضع هذا السقف العريض الشاهق ، فتح أمام ذهنه وفكره آفاقاً أبعد وأكبر للنجاح وبالتالي فإن أفكار إبداعية جديدة ستغزوه وتدفعه للوصول إلى هذا السقف في حين تجد الآخر الذي كان سقفه واطئ يتصرف ويتعامل بحدود هذا السقف وأي نتيجة أقل منه تكون كارثية أما أي نتيجة بحدوده فبالكاد تكفي لسداد فواتيره ومع الاستمرار تحت مثل هذا السقف ستختنق روحه ويصيبه الإحباط والملل أما الآخر فإنه إن وصل لسقفه أو دونه فهو رابحٌ وسعيدٌ ومتفائل وبالتالي سيتعزز النجاح ويزداد توفيقه أكثر فأكثر ...!!
إذن فالتصورات الإيجابية الرحبة المسبقة مهمة جداً في خلق الإيمان العظيم الذي يدفعك للسمو والتفوق والتميز ، بذات الآن تجد البعض وللأسف يستبق الأحداث بخلق تصورات سلبية وتكوين منظومات إيمانية عدوانية وكريهة وبالنتيجة تجده يقع في مستنقع الخيبة والفشل والندم .

---

* بالمناسبة يعمد الإرهابيون الإسلاميون وعلى مرّ العصور-فرقة الحشاشون مثلاً- والذين قتلوا صلاح الدين الأيوبي ، أو الإرهابيون المسلمون المتطرفون، إلى استخدام الأفيون كعامل مساعد لتسريع عملية غسيل الدماغ وبث الشجاعة في النفوس مع اعتماد الإيحاء المكثف بمنظر الجنّة والنساء العاريات فيها والجاهزات لتلبية رغبات هذا المجاهد الذي وصل للتو ، وبعدئذ يقومون بزرع الديناميت على جسده وإرساله للموت العاجل الزؤام - المترجم

حسناً ... تلك كانت أبرز العوامل التي تنتج المنظومة الإيمانية أو مجموعة التصورات التي نملكها ، تصوراتنا عن أنفسنا وعن العالم والحياة والنجاح والفشل والخير والشر ، وكما أسلفنا فالإيمان هو ذاته سواء كان رزمة إيمانية معينة كالإيمان الأيديولوجي أو الديني أو أن يكون قناعة صغيرة كالإيمان بهدفٍ ما أو رغبة معينة أو هواية من الهوايات ...!

من الملاحظ أيضاً أن الأغلبية منّا يكوّنون لهم منظومات إيمانية أو كم من المعتقدات على أساس الصدفة وحدها وبدون وعي منهم إذ يأخذون من المحيط أو من أي مؤثرات أخرى جملة معتقدات تظل ملازمة لهم طوال حياتهم ، ويظلون متمسكين بها حتى بعد أن فشلت في التجربة مرات ومرات ...!

مثل هذا يغيظني للغاية فأنا أرى الإنسان أكبر من أن يكون ريشةٍ في مهب الريح تدفعه حيث تشاء وتشكله كما تريد ....!

ولهذا تجدني في هذا الكتاب وعبر كامل صفحاته أسعى بقوة لتأكيد والحث على السيطرة على الذهن لكي نفلت من فخ الصدفة والمعتقدات التي تتكون بحكم الصدفة ...!

ومن أجل هذا أود أن أطرح عليك قارئي العزيز بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدك في إعادة سيطرتك على ذهنك وتصوراتك :

ما هو تصورك الداخلي عن ذاتك ؟

كيف ترى نفسك بعين نفسك ؟

ما هي القدرات التي تؤمن أنك تمتلكها في داخلك أو في يديك ؟

إلى أي مدى تؤمن بقدراتك ؟

حسناً ... خذ برهة من الوقت للتفكير ثم قم بتدوين الإجابات ، دون تلك التصورات الإيجابية وأين أوصلتك وكم من النجاحات حققت ، ثم دون تصوراتك السلبية وقارنها بنمط الحياة الذي تعيشه وإلى أي مدى عوّقتك تلك التصورات وكم خسرت من جراء تمسكك بها ...!

حسناً ... قارن الآن بين تصوراتك الإيجابية والنجاحات التي حققتها والتصورات السلبية وحجم الإخفاقات التي تمخضت عنها ...!

ثم دون آفاق استخدام تصوراتك الإيجابية في تحقيق المزيد من النجاحات ، واسأل نفسك ماذا لو تبنيت المزيد من التصورات الإيجابية بحيث يمكن لي أن أحقق كذا وكذا من الأهداف والطموحات الكبيرة السامية ...!

تذكر عزيزي القارئ أن تصوراتنا ليست مقدسات وإن لا شيء مقدس في هذا الكون أبداً إلا حياة الإنسان والسعي للخير العام أما عدا ذلك فمجرد تقلبات مزاجية أو فكرية يمكن أن نغيرها حسب الحاجة ...كن مرناً مع نفسك وآمن بأنه لا شيء مقدس في تفكيرك ، وأن ما تراه جميلاً هذا اليوم قد لا تراه كذلك غداً ...!

الفصل الخامس : سبعة أكاذيب بيضاء مفيدة

العقلُ كيانٌ حيٌّ ذكيٌّ مستقلٌ بذاته ...

وقادر على أن يجعل الفردوس جحيماً والجحيم فردوساً

جون ميلتون

سواء وعينا ذلك أم لم نعيه فإن هذا العالم الذي نعيش فيه هو العالم الذي اخترناه ونحن أحرار في أن يكون عالماً سعيداً أم حافلاً بالتعاسة ، في الحالين نحن اخترنا أن نعيش واخترنا نمط العيش الذي أردناه ، وليس لنا الحق في أن نلوم أياً كان على هذا الذي وصلنا إليه من سعادة أو تعاسة .

كما أسلفنا في الفصل السابق فإن الإيمان هو الأساس لكل أداء وسلوك فاعلٍ ومتقنٍ ، إذ أن الإيمان أو الاعتقاد يحمل في جوهره آليات تنظيم فهمنا لمادة الإيمان وبالتالي خلق آليات إنجاز الهدف الكامن وراء هذا الإيمان أو ذاك الاعتقاد أو التصور ، كائناً ما كان نوع وحجم الهدف المطلوب ، فالإيمان يشكل القاعدة التي تتأسس عليها خياراتنا مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية فهمنا للحياة وكيف نعيش ونوائم بين إيماننا وسيرورة الحياة في الخارج ، وبالتالي فالعملية برمتها هي كيف نشغل المخ وكيف نوقفه عن العمل ، وبالتالي فإن الخطوة الأولى للتميز هي في أن نكوّن لأنفسنا عالماً من التصورات الداخلية يخدمنا في الوصول إلى النتائج التي نرغبها .

أما ترى على سبيل المثال كيف يقوم أهل الأيديولوجيات المختلفة في تكوين تصوراتهم الداخلية عن عالم الحلم الذي يريدونه ، وكيف يغرقون في أحلامهم ويبررون الأحداث من خلال عين أيديولوجيتهم ؟

ذات الأمر يحصل في كل إيمان أو أيديولوجيا فما الخطأ في أن نختار لأنفسنا منظومة تصورات تخدمنا في الوصول إلى أهدافٍ ليس فيها عدوانٌ على أحد أو استلاب لحقوق آخرين وبذات الآن فهي توصلنا إلى الخير والمعرفة والحرية الأكبر في خياراتنا الحياتية وبذات الوقت لا تضر الآخرين .

الطريق للوصول إلى النجاح يعتمد على معرفة ماذا نريد بالضبط ، وكيف نتصرف للوصول إلى ما نريد وأن نتعرف على النتائج سلفاً (نتصورها سلفاً) ثم أن نمتلك المرونة الكافية بحيث نستمر في تغيير أنفسنا حتى نصل إلى النجاح المرجو ، وذات الأمر نحتاج أن نعمله مع منظومتنا الإيمانية أو تشكيلة التصورات التي نمتلكها في الذهن .

علينا أن نتبنى في داخلنا أو نخلق لأنفسنا تلك التصورات الإيجابية القادرة على أن توصلنا إلى أهدافنا ، وما نراه محبطاً لنا وغير نافع في إيصالنا إلى أهدافنا ، من الواجب أن نتخلص منه ، ونبحث عن بديله .

بالتأكيد هناك من لا يحب كلمة كذب أو كذبة وإن كان هذا الكذب أبيض ، ولكني حين سميت هذا الفصل باسمه الذي يَعِدُ بجملة أكاذيبٍ بيضاء ، فإني قصدت من هذا أننا في واقع الحال لا نعرف حقيقة عالمنا هذا بالكامل ، ولا نعرف حتى ما إذا كانت تصوراتنا الداخلية أو إيماننا بهذا الشيء أو ذاك صحيح أم خاطئ ، فالعالم مليءٌ بما لا يعد من الأفكار والعقائد والخيارات ولا يمكن أن تكون كلها صحيحة ، ولكن بذات الآن لا شيء خاطئ 100% .

وبالتالي فحين أقول كذبة بيضاء فأنا فقط أود أن أذكر بأننا لا نعرف الحقيقة بالكامل ، وبالتالي فإننا أحرار في أن نتبنى بعض الأكاذيب الغير مؤكدة ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة وبالتالي فحيث هي مفيدة فما الضرر منها ، طالما أننا لن نؤمن بها إيماناً دوغمائياً يفضي إلى التناحر مع الآخرين وبذات الآن لا ننكرها إنكاراً دوغمائياً ، بل نعتمدها كما نعتمد في حياتنا الكثير من الشعارات التي يمكن أن تكون نافعة لنا في هذه المرحلة أو تلك من حياتنا .

حسناً ... الإيمان ببعض الأكاذيب المحايدة غير الضارة هو إحدى أدواتنا لتأكيد حريتنا في أن نختارها أم لا وفي تذكرتنا الدائمة بأنها ليست مؤكدة 100% .

وبالتالي فحيث يتوفر بديلها فلا بأس في أن نشطبها من منظومتنا الإيمانية ، ومثل هذه الأكاذيب آمن بها الكثيرون عبر العصور وكانت لهم أداة نافعة في تحقيق أهدافهم ، وحيث أننا نسعى في هذا الكتاب لتقليد الناجحون ، فمن الضروري إذن تمثيل نظمهم الإيمانية وتقليدها .

المبدأ الأول :

كل شيء يحصل في هذه الحياة له معنى معين وغرضٌ ما ..

ويمكن أن يكون مفيداً لي وللآخرين ، مهما بدا مؤلماً في بداية حدوثه .

هل تتذكر مأساة السيد (ميتشل) الذي ذكرناه في الفصل الأول من هذا الباب ..؟
أي تصورٍ هذا الذي امتلكه هذا الرجل الذي عاش تلك التراجيديا الرهيبة ، بحيث أمكن له أن يعيش وينجح ويتجاوز المحنة ؟ لقد قرر مع نفسه أن يجعل المأساة تغدو معلماً بارزاً وخادماً نافعاً له بدل أن يعيش في أسرها لتقتله بمرارتها ، وهكذا كل الناجحين المتفوقين في الحياة ورغم قسوة الظروف التي مروا بها في البدء ، فإنهم أحالوا المأساة أو العسرة إلى يسرٍ وتفوق ونجاح ، كيف ..؟ بأن آمنوا بأن هذا الذي حصل لهم يحمل رسالة أو معنى ما ويمكن أن يتحول إلى شيء إيجابي ونافع ، وإلا فتخيل أنك تواجه موقفاً ما من قبيل خسارة صفقة معينة أو خلافٍ حاد في البيت يفضي إلى انفصال وتفكك الأسرة أو ضياع وظيفة أو فشل في نيل شهادة دراسية ...الخ ، طيب ...يمكنك أن تستنكر الحدث وتستسلم للرفض والغضب والمرارة والحنق على نفسك وعلى الآخرين ، و...و...و... الخ ، وبالنتيجة ربما تكون خسائرك اللاحقة أكبر فيما إذا استسلمت لليأس والحزن والمرارة ، ولن تنجح وأنت في هذه الحالة من الحنق والغضب والألم في أن تغير شيء ، لكن لو أنك آمنت بأن هذا الذي حصل يمكن أن يكون له معنى معيّن ويمكن أن ينفعك بالنتيجة ، عندها تتفتح في داخلك منافذ وعي جديدة وتتفجر طاقات الفعل والتغيير التي تقوم على القبول أو التسليم بما حصل تمهيداً لتغييره .

المبدأ الثاني :

لا توجد هزائم أو انتكاسات ، بل توجد نتائج ونتائج فقط .

إلى حدٍ ما هذا المبدأ هو نتيجة من نتائج المبدأ الأول ، ولكن لا بأس في أن نأخذه بشكل منفصل لأهميته الخاصة .
مما يؤسَف له أن الأغلبية منا مبرمجين في الداخل على الخوف من الهزيمة أو الخسارة ، رغم أن هذا الخوف لا ينفع في شيء على الإطلاق إلا في أنه يوسع من حجم الخسارة أو الهزيمة أو ربما يكون الخوف ذاته هو المسبب لها !!
إذ ما أكثر ما نلج مدخلاً معيناً ونحن خائفين أصلاً من الهزيمة وبالنتيجة نقع فعلاً في الهزيمة بسبب خوفنا ، طيب ما ضرّ لو أننا استعضنا عن مفهوم الهزيمة أو الخسارة بمفهومٍ آخر وهو النتيجة ...النتيجة الغير موفقة والتي يمكن أن تكون موفقة في المرة القادمة ...!
هذا المفهوم أكثر إيجابية من مفهوم هزيمة أو خسارة أو فشل ، لأن تلك الكلمات لها دور تخريبي رهيب ، من منّا من لم يعش تجربة حبٍ خائب أو صفقة خاسرة أو كتاب حلمت في انتشاره ثم لم ينتشر ولم يرفعك إلى الشهرة أو ولدٍ تمنيت أن يكون باراً وكانت النتيجة أن كان عاقاً ...!
طيب ... ما المجدي أن تعتبر المسألة خسارة أو هزيمة أو فشل شخصي ، لم لا تقول أنها نتائج لم تكن موفقة ؟! ولكنها أعطتك خبرة في ما لم يوفق بحيث تتحاشاه أو تجري عليه التعديل المناسب بحيث يمكن أن يوفق في مرة لاحقة .
مثل هذا المنطق أعتمده الحكماء والناجحون من الناس في مختلف الميادين ...!
<u>نتيجة وليست هزيمة ....!</u>
كل عظماء التاريخ كانوا يختبرون أفعالهم وسلوكياتهم ويزنوها من منظورٍ غير شخصي وغير أخلاقي ، بل براجماتي ، فما لا ينجح من محاولاتهم يطردونه من أذهانهم مع التأكيد على أنه منحهم خبرة وإن لم يؤتي بنتيجة ، ثم يجربون غيره مما يمكن أن يفضي إلى نتيجة .
نذكر في هذا المقام قول لمارك توين :
"*لا شيء أكثر إيلاماً من شابٍ مثقل بالتشاؤم* "

بلى تلك هي نتيجة التقييم الخاطئ والتسمية الخاطئة للتجارب الحياتية ، بأن نقول : هزيمة ، انكسار ، إحباط ، خسارة ...الخ ، فيترك فينا مثل هذا القول تشاؤماً ، وانكساراً وإحباطاً مضاعفاً ...!

حريٌ بنا أن نحسن القول ونسمي الأشياء بأسمائها الصحيحة الأكثر تعبيراً عن الحال .

هناك حكاية مشهورة عن العالم العبقري توماس أديسون ، إذ عقب أن جرب ولأكثر من تسعة آلاف مرة ، أن يصلُ إلى المصباح الكهربائي الأمثل ، سأله أحدهم :

" وهل ستستمر بتكرار الفشل إلى عشرة آلاف مرة ؟

أجابه آديسون " لم يكن هناك أي فشل على الإطلاق ، في كل مرة أُجرب ، اكتشف طريقة أخرى لا توصلني إلى المصباح الكهربائي ، وكلما كررت التجربة كلما تعلمت أكثر وعرفت ما يمكن أن يوصلني في النهاية إلى المصباح الكهربائي " .

بلى ... أكثر من تسعة آلاف إخفاق ولم يسمها إلا نتائج أو طرق لا توصل إلى الهدف وبالتالي فسيبقى يوماً ما يوصل إلى الهدف ، فلم نحمل الأمور عبئاً عاطفياً وسيكولوجياً لا ضرورة له .

حسناً ... نحن نتعلم من أخطائنا ومن أخطاء الآخرين ، وليس كالخطأ معلماً ناصحاً للإنسان .

تذكر عزيزي القارئ هذه الأخطاء الخمسة الأكبر في حياتك ...!

ماذا تعلمت منها ...؟ ماذا بمقدورك أن تتعلم منها الآن ، لو أنك أعدت النظر إليها بروحية جديدة ، وبلا حساسية سيكولوجية أو عاطفية ...؟

المبدأ الثالث :

مهما يحصل ، تحمل المسؤولية بشجاعة

من السمات الجميلة النافعة لدى الناجحين الموفقين هي أنهم ينطلقون من مبدأ أنهم هم من يخلقون حياتهم الشخصية وهم من يصنعون واقعهم الشخصي ومنظومة الحقائق التي يؤمنون بها ، وهم من يصرّون على التأكيد دوماً أنهم المسؤولون عن أفعالهم وأفكارهم ...!

انظر كم هم أقوياء إذ يتحملون كامل المسؤولية عن خلق كامل تفاصيل حياتهم حسب قناعاتهم الشخصية مع التأكيد على تحملهم المسؤولية وعدم إلقاء تبعات أخطائهم أو انتكاساتهم على الناس أو الظروف ...!

إنهم لا يكفون عن التقدم لأنهم منسجمون مع أنفسهم ومع مبادئهم ولا يهدرون أوقاتهم بالتنظير فقط أو بالشكوى والتذمر ، وبذات الآن حين يخفقون أو يكبون تجدهم ينهضون بسرعة لأنهم يؤمنون بمسئوليتهم عن السقوط ومسئوليتهم عن النهوض لا الاستمرار في الانبطاح تحت أقدام الظروف أو الآخرين ...!

لهذا تجد دوماً في حالات الإخفاق أو النجاح ، تجد ذات العبارة على لسان وقلب الإنسان القوي المتميز ... أنا المسؤول ، لقد كان خطأي ، أو... أنا المسؤول عن هذا النجاح ، لقد كان إبداع فكري وقوة ذكائي وكفاءة تخطيطي ...!

في الحقيقة ... نحن مسؤولين عن كل أفعالنا سواء بإرادتنا الواعية أو بغير وعيٍ منّا ، وسواءً بأفكارنا أو بأفعالنا ، لكن هل هذا صحيح في مجمله ...؟ هل أن أفكارنا فعلاً لها تأثيرٌ حقيقي على ما يصيبنا من خيرٍ أو شرّ ؟ الحقيقة لا أحد يعرف ولا يوجد علمياً ما يؤكد ذلك ، ولكن الإيمان بهذا مفيد للغاية ، لأنه يساعدنا على تخطي الفشل وتحويله إلى نجاح إذا ما آمنا بمسئوليتنا وسعينا جاهدين لتحمل نتائجها وتغييرها إن أمكن التغيير بحيث تتحول إلى نصر وتقدم .

لو أنك لم تؤمن بأنك مسؤول عن أوضاعك الحياتية ، نجاحاتك كما وأخفاقاتك ، فأنت ضحية للظروف ، مفعولٌ به لا فاعل ...!

طيب ... لو كان الأمر هكذا معك ، فلم أنت عائشٌ إذن وما متعة وجدوى حياتك في هذه الأرض وبين هؤلاء الناس ومع تلك الظروف ...؟
من الأفضل لك لو تغادر هذا البلد أو هؤلاء الناس أو تلك الظروف إلى أخرى ربما تكون أرحم بك .

المبدأ الرابع :

ليس من الضروري أن نفهم كل شيء من أجل أن نستخدمه

الكثير من أولئك الناجحون في الحياة يعيشون على هدى قناعةٍ أخرى مفيدة وهي أنهم لا يحتاجون لفهم كل شيء عن شيءٍ ما لكي ما يمكن لهم أن ينجحوا في استخدامه استخداما متقناً ، إنهم يعرفون كيف يستعملونه استعمالاً حسناً دون أن يشغلوا أنفسهم بمجمل التفاصيل الصغيرة أو الكبيرة عن هذا الشيء ، لو أنك تتابع أولئك الناجحون وبينهم أولئك الذين يتصدون للمهمات الوظيفية والاجتماعية والاقتصادية الكبيرة للاحظت أنهم يعرفون شيئاً عن كل شيء لكنهم لا يغرقون في التفاصيل الصغيرة التي يمكن أن تأخذ منهم الكثير من الوقت والجهد وربما تؤخرهم عن ارتقاء المراكز العليا أو تحقيق النجاحات الجوهرية الكبرى .
تحدثنا في الفصل السابق عن استنساخ أهم ملامح الشخصية الناجحة ، وقلنا أننا لكي ما ننجح في الوصول إلى ما وصلوا إليه علينا أن نستنسخ أفعالهم وتصرفاتهم فنوفر الوقت الذي استهلكوه ، وفي الحقيقة أن من أبرز ملامح الناجحين أنهم يحترمون الوقت ويحرصون عليه ولا يهدرونه بالمجان في التفاصيل الصغيرة ، لكن حين تكون هناك ضرورة للاستغراق في تفاصيل ماكينة جديدة مثلاً أو نظامٍ إداري أو برنامج أو مشروع جديد ، يرصدون له كفايته من الوقت ويدرسونه بعناية بعد أن يقوموا بفصل الضروري والأساسي عن السطحي والغير جوهري .
لو أنني على سبيل المثال سألتك أن تصف لي كيف تعمل الكهرباء ، فإنك بالتأكيد ستبقى تفأفئ ولن أنال منك في النهاية جواباً شافياً ، ولكنك راضٍ كل الرضا عن هذا المصباح الذي يتوهج حالما تضغط على الزر فهذا ما تحتاجه أنت وما أحتاجه أنا ، أما التفاصيل فلن تغير من واقع الحال شيئاً ، ولكن الكهربائي يحتاج إلى قسط أكبر ، أما المهندس أو مدرس الفيزياء فهو وحده من يحتاج التفاصيل الفضفاضة عن الكهرباء وحركة الإلكترونات .

المبدأ الخامس :

الإنسان وحده هو ثروتك الكبرى

أولئك المتميزون الذين يبدعون حلولاً ومنجزات وتطورات استراتيجية تغير حياتهم وحياة من حولهم هم أولئك الذين يملكون احتراماً وفهماً وحساً عالياً تجاه أهمية ودور الآخرين في حياتهم ، إنهم لا يعملون غالباً إلا ضمن الآخرين ويعرفون كيف يحفّزون من حولهم إلى المشاركة والإبداع وإضفاء اللمسات الخاصة على جهودهم ، إنهم لا يتحفظون في طلب العون من الآخرين ولا يأبون اليد التي تمد لهم لأن تلك اليد ومن ورائها فكر صاحبها يمكن أن تغني أفكارهم وتدفع بهم إلى مديات من النجاح أكبر من تلك المستحصلة من جهودهم وحدها .
هل لاحظت كيف يعمل اليابانيون ...؟
إنهم يشتغلون وكأنهم يد واحدة ، يتحركون في تناسق جميل مثل عناصر الأوركسترا ، وحين يحين وقت الغداء تجدهم يتحلقون على ذات المائدة من أعلى رئيسٍ فيهم إلى أبسط عتال ...!

إنهم يحترمون الفرد ويستمعون له ويتعلمون منه وبذات الآن يعلموه وبالنتيجة يتحقق الهدف الأسمى من كفاءة ونوعية ، وبهكذا روحية وبالانضباط العالي واحترام الوقت واعتماد مبدأ الاستنساخ وإعادة إنتاج ما سلف انتاجه من المصانع الغربية الكبرى أمكن لليابانيين أن يصلوا إلى قمة التطور الاقتصادي في بحر أعوام قليلة عقب خراب اليابان التام في نهاية الحرب العالمية الثانية .

المبدأ السادس :

وما العمل إلا لهو ولعب

هل بلغك عن شخصٍ ما أنه نجح في شيء لم يكن يحبه ؟!

قطعاً لا ... لأن الإنسان لا يمكن أن ينجح إلا في ما يحب ، ولو كان هذا الذي يحبه جمع القمامة من الطرقات وكم من الناس من أحب جمع القمامة فأوصلته القمامة إلى الثراء العريض (مع الأخذ بالاعتبار رأيك في مثل هذه المهنة ، ولكنها الحقيقة) ...!

أذكر قولاً جميلاً للعبقري بيكاسو :

حين أعمل أسترخي بالكامل ، أما حين يكون لدي ضيوف أو لا أعمل شيء ، فإنني أتعب أكثر ...!

ومن الأقوال الجميلة أيضاً لمارك توين :

السرّ وراء النجاح في العمل هو في أن تؤدي عملك وكأنك تحتفل ...! .

الكثيرون في يومنا هذا مدمنون على العمل بشكلٍ رهيب ، وهم ينجحون ولا يكفون عن تحقيق النجاحات ، والسر وراء ذلك هو أنهم يعشقون عملهم بقوة ويستمتعون به وكأنه هوايةٌ يمارسونها أو لعبٌ يلعبونه ، فلو كنت تشعر في عملك بروحية من يمارس تحديات لعبةٍ يحبها فإنك قطعاً ستنجح ، أما إن شعرت أنك تعمل لمجرد أنك تريد أن تعيش أو أن تحسم مشاكلك المادية أو توفر الرغيف لأبنائك فليس من المتوقع لك أن ترتقي في عملك أو تنجح فيه أو تكسب منه معرفة حقيقية وخبرات حياتية راقية أو تنال من وراءه الثراء أو السعادة ، مطلقاً ...!

لن تنال إلا العناء والجهد والملل وهبوط المعنويات وتدهور الصحة النفسية والبدنية ، وبالنتيجة ستشيخ باكراً ...!

مثل هكذا عمل من الخير أن تفارقه إلى غيره أو أن تبحث لك عن باب رزقٍ آخر يمكن أن يعطيك ليس المال وحده بل والمتعة والسعادة والعمر المديد .

(هناك نقطة هامة في هذا المبحث يجب أن تتنبه لها ، وهي أن تقدم الربحية على حب العمل .

فلو افترضنا أنك تحب قيادة السيارات ومولعٌ بها إلى حد الإدمان ، فأفضل اقتراح لإرضاء رغبتك هو شراء سيارة ، طبعاً في حال توفر ثمنها !

بالتأكيد ستقول .. أنك لن تنال أي نقود مقابل هذا الحب ، وبالتالي فليس هناك أي عملية ربحية من هذا الحب ! وبالتالي يجب استبدال الإقتراح بآخر .

حسناً ما رأيك لو استبدلنا فكرة شراء السيارة العادية بسيارة أجرة (Taxi) ؟!

هكذا نكون قد عقدنا القران بين فكرتين ، الأولى هي حب العمل والثانية هي الربحية !

وهذا ما عنيّته بالضبط من تقديم الربحية على الحب*)

---

* الكلام الأخير فيما بين الأقواس هو زيادة وإسهاب من المدقق ، ولكنه تعمد محاكاة المترجم وتقليد أسلوبه في الترجمة حتى لايحدث تشتت جراء اختلاف الأساليب ... المدقق

المبدأ السابع :

ليس هناك نجاحٌ دائم بغير اهتمام كبير

الناجحون حقاً في الحياة هم أولئك الذين يمنحون النجاح ضريبته ، كاملةٍ غير منقوصة ونعني بها الانشغال الحقيقي روحاً وقلباً وضميراً بالمهمة التي بين أيديهم ، طبعاً هذا لا يتعارض أبداً مع الاسترخاء الذي تحدث عنه بيكاسو أو اللعب والمرح الذي تحدثنا عنه في البند السابق ، لا أبداً ...فنحن نقول أعمل وكأنك تلعب ، لكن كما للعب أيضاً ضوابط وفي اللعب تحديات ويحتاج إلى قدر من التركيز بذات الآن الذي تكون فيه مسترخ الجسم والفكر وبلا خوفٍ أو قلق ...!

نعم ... ننشغل بما في أيدينا بمزاج وروحية من يلعب وبذات الآن بقدرٍ كبير من الانضباط والتركيز (لا القلق ولا التوتر ولا الخوف) ...!

لو أنك تتابع الناجحين المتميزين للاحظت أنهم ليسوا بالضرورة أكثر الناس معرفةٍ بأسرار العمل أو أكثر الناس مهارة أو سرعة حركة أو الأقوى جسماً وعضلاً ، لا مطلقاً ...ليس بالضرورة ، ولكنهم أكثر الناس همة في العمل وأكثر الناس انشغالاً واهتماماً وحباً لما بين يديهم ، ومثل هؤلاء من ينالون غالبا أرقى المراكز وأفضل المناصب وأعظم النجاحات ...!

تخيل : كيف يكون هدفك في نهاية المطاف ، تخيل نفسك وأنت تصل إلى هذا الهدف ، كيف هو حالك آنئذ ، كيف تبدو ...! ثم قم بتقليد الناجحين الذين سبقوك ، تعرف على أنماط تفكيرهم ، أساليب تعاملهم مع أنفسهم ومع الناس ، ما هي القناعات أو الأكاذيب البيضاء التي يؤمنون بها ، ثم قم بتقليد هذا جميعه حتى تكون لك ذاتك أنماطك الشخصية ، التي سيقلدها غيرك لاحقاً ...!

الفصل السادس والأخير : السيطرة على فعاليات المخّ في إنتاج الصور

تحدثنا في الفصول السابقة من هذا الباب عن تغيير الحالة الشعورية الداخلية وأوضحنا بإسهاب أي الأوضاع تلك التي تمنحك القوة وأيها التي تسلب منك القوة .

في هذا الفصل سنعنى بالحديث عن الكيفية التي تستطيع بها تغيير ذاتك بحيث يمكن لك أن تستدعي الحالة الشعورية الداخلية التي ترغبها وتطمح من وراء امتلاكها بنيل السعادة والنجاح .

في الحقيقة نحن لا نفتقد المنابع الداخلية للقوة والثراء النفسي ، ولكننا نفتقد السيطرة على تلك المنابع وإذن هدف هذا الفصل هو السيطرة على منابع الثروة والقوة في دواخلنا .

ستتعلم في هذا الفصل عزيزي القارئ كيف تغير حالتك الشعورية ، كيف تغير أفعالك وتصرفاتك وبالتالي تتغير ردود أفعالك مما يؤدي إلى ردود أفعال إيجابية يمكن أن توصلنا إلى نتائج إيجابية .

ما أعتمده من نموذج في التدريس في المعاهد التي أديرها والقائمة على إعادة برمجة لغة الأعصاب ، يختلف عن مناهج المعاهد الأخرى التي تقوم بتدريس برامج تطوير الشخصية أو إعادة موازنة الشخصية ، الاختلاف ليس بالمبادئ السيكولوجية التطبيقية التي تُدرّسها عندنا وعندهم بل في اتجاه تطبيق تلك المبادئ .

تلك المعاهد تتفق معنا في ضرورة إعادة برمجة المخ ، ولكنهم يرون أن تغيير الشخصية يعتمد على استعادة التجارب والمعايشات السلبية السابقة المغروسة في العقل الباطن ، استعادتها إلى الحياة وعيشها مجدداً عن طريق الخيال أو عبر التنويم المغناطيسي ، ثم نسلط عليها الضوء الفاحص الذي يفضح سلبيتها وعبثيتها وبالتالي نتخلص منها .

حسناً هم يرون هذا ويمارسونه في مدارسهم وعياداتهم ، وهم ينطلقون من حقيقة نتفق فيها معهم في أن التجارب السلبية عندما تملأ العقل الباطن ، تفيض إلى العقل الواعي فتغرقه في طوفانها وبالتالي تتكرر الهزائم والإخفاقات مع تكرار معايشة واستذكار التجارب السلبية التي يطفح بها العقل الباطن ويستبيح من خلالها العقل الواعي .

وبالتالي فهم يرون (وهذا ما لا نتفق فيه معهم) أن الإمكانية الوحيدة المتاحة للسيطرة على هذه العملية السيكولوجية الداخلية تتم من خلال تعمد إحياء التجربة المؤلمة بكل تفاصيلها ثم القيام بنسفها بالكامل وتنقية المخ من أدرانها ، في تصوري وعبر التجارب والبحوث الشخصية أرى أن هذه العملية قليلة الفعالية في معالجة الإشكاليات النفسية وتطوير الشخصية ، إذ حين تطلب من شخصٍ ما أن يعود بالذاكرة إلى تجربة مؤلمة ويعيد كل تفاصيلها ويعيش حسرتها وألمها ، فإنك تضعه في حالة نفسية من الضعف والهوان وفقر المنابع السيكولوجية السليمة (تفاؤل ، حماس ، ثقة بالنفس ، إيمان بالذات) وبالتالي فمن السهل أن تعرض هذا الإنسان إلى هزّة جديدة تعيده فيها إلى تلك التجارب ، فيمارسها عامداً بحكم الضعف السيكولوجي الذي وضعته فيه ، وبالتالي بدلاً من الشفاء والتطور في الشخصية ، يحصل العكس ويتعقد الإصلاح أكثر .

لا نشك في أن مثل هكذا منهج مفيد على المدى البعيد ولكنه يتطلب وقت أكثر وجهد أكبر ، يمكن أن نوفرهما لو أننا اعتمدنا مبدأ آخر في العلاج .

يمكن مقارنة الفعاليات العصبية بالفونوغراف الآلي الذي تدس فيه نقداً معدنياً بعد أن تضغط على زر الأغنية التي تريدها فيقوم الفونوغراف بتشغيل تلك الأغنية ، إننا نفعل الأمر ذاته في خزانات الذاكرة أو في العقل الباطن ، ما أن تضغط على زرٍ ما حتى تشتغل الذاكرة لتعيد لك تجربة معينة

، وبمجرد أن تستذكر شيء منها فيبدأ تدفق التجربة بالكامل ، سواءً كانت مؤلمة أو مفرحة ، وبالتالي فمثل هذا النمط من المعالجة سيعيد تحرير التجارب المأساوية وإيقاظها قبل أن يخلصنا منها أو يدّعي ذلك .

ما نحتاجه في تصوري وحسب منهجي الشخصي هو عملية مغايرة تماماً ، ما نحتاجه هو إعادة برمجة الفونوغراف بحيث أنه لا يعزف لنا إلا ما يسرنا حسب ، أو أن نعيد تسجيل شيء جديد مفرح ومثير للتفاؤل والحماس ، فوق تلك الأسطوانات القديمة المأساوية المؤلمة .

أليس كذلك ...؟

وكما أنه من السهل إعادة برمجة الأسطوانات الموسيقية وتسجيل الجديد والمفرح من المقطوعات الموسيقية عليها ، فإن الأمر ذاته سهل مع تصوراتنا التي يمكن أن نغيرها لتغدو تصورات متفائلة مثيرة للحماس والسعادة والبهجة والحب والانسجام والتفاؤل ...!

وعوضاً عن التصورات السلبية الموقظة للخمول والكسل والعدمية وغياب المعنى ، يمكن أن نسجل تصورات إيجابية مغايرة تجعل من حياة الواحد منا عُرساً دائماً ...!

نحن ملزمين إن شئنا النجاح إلى أن نركز الذهن والجهد على التجارب التي تفضي إلى النجاح والسعادة وأن نتخلص من تلك التجارب التي تفضي إلى الهزيمة والضياع والغربة الداخلية والإحباط .

منهاج إعادة برمجة لغة المخ NLP ينظر إلى كامل هيكل التجربة الإنسانية ولا يعنى بالمحتوى الذي تتضمنه تلك التجربة ، رغم أننا من وجهة نظر إنسانية يمكن أن نتعاطف مع المحتوى المتضمنّ .

نحن ننظر باهتمام إلى الكيفية التي تتشكل فيها الصور ة الذهنية ، الآلية التي تتشكل فيها الذكرى أو التجربة المعاشة ، وكيف نسجت لتغدو سارةٍ أو مؤلمة .

هذا حسب ما يعنينا ، لأن هذا هو المهم عملياً ، الآلية والكيفية ...!!

ما الفرق بين الطريقة التي تستدعي بها وضع نفسي سلبي ، وتلك التي تستدعي بها وضع نفسي إيجابي ؟ الفرق في الكيفية التي تقوم عبرها بتركيب هيكل الصورة الداخلية -سلبية كانت أم إيجابية- ...!

إننا نعتمد في خلق تصوراتنا الداخلية على معطيات الحواس الخمس الأساسية (البصر ، السمع ، اللمس ، الذوق ، الشمّ) بمعنى آخر نحن نعيش العالم بصرياً ، سمعياً ، لمسياً أو حسياً ، شمياً ، ذوقياً ، كل ما في الخزينة الداخلية هو من تجارب يتم التواصل معها عبر الحواس وبالذات الثلاثة الأولى (البصر ، السمع ، الحس أو اللمس) تلك الحواس تُمثّل القاعدة التي تنبثق منها وتتشكل عبرها تصوراتنا الداخلية بكيفيةٍ معينة ، هذه الحواس هي المواد الأساسية التي نستخدمها لتكوين أي تجربة حياتية ونسجها في الداخل وهي ذاتها التي يمكن اعتمادها لاستعادة التجارب المختزنة أصلاً .

تذكر عزيزي القارئ ما سلف أن قلناه في فصلٍ سابق من أن المرء يكون على استعداد لنيل هدفٍ ما من خلال تبني سلوك أو منظومة سلوكية مناسبة لتحقيق هذا الهدف ، وكذلكم من خلال منظومة تصورية مناسبة لهذا الهدف وتستحث على نيله وبالتالي لو أنك استنسخت بالضبط كامل التصرف أو السلوك أو الحالة الشعورية التي امتلكتها في المرة السابقة التي نجحت فيها في نيل ذات الهدف ، فإن بمقدورك تكرار ذات النجاح ونيل ذات الهدف مرات ومرات .

لنيل نتيجة معينة ، عليك أن تعرف بالضبط المواد الضرورية لتشكيل الفعل أو التصرف ، وتلك المواد كما أسلفت هي الحواس والتصورات التي تخلقها الحواس .

عليك أن تعرف كم تحتاج من تلك المكونات ، فلو أنك استخدمت قدراً أكبر أو أقل فإنك لن تنال ذات النتيجة التي نلتها في المرة الأولى مثلاً .

وكما ذكرنا في فصولٍ سابقة ، حين يشاء المرء تغيير أدواته الذاتية لكي ما يتسنى له نيل أغراضٍ معينة فليس أمامه إلا أن يغير إما حالته الشعورية لكي ما يتغير السلوك تبعاً لذلك أو أن يتغير السلوك أولاً فينعكس التغيير على الحالة الشعورية ، وحيث يتغير الاثنان ينفتح الأفق واسعاً لتحقيق الهدف أو الغرض المرجو ...!

فمثلاً حين يرغبُ شخصٌ ما مدمنٌ على الخمر أو التدخين في التخلص من تلك العادة ، فإن عليه أن يغير وضعه الشعوري تجاه السيجارة أو أن يغير سلوكه الحياتي ، بحيث يضع له أهداف رياضية مثلاً ويشرع بممارستها ، فينعكس هذا على وضعه الشعوري فيتغير بدوره وبالتالي يغدو من اليسير التخلص من الإدمان .

طيب ... قلنا في بداية الفصل أن همنّا هنا هو الحالة الشعورية وجوهرها الذي هو منظومة التصورات التي نخلقها في الذهن ، وقلنا إننا نروم تغيير منظومة التصورات لكي ما يتسنى لنا تحقيق نجاحات استراتيجية كبيرة .

حسناً ... هناك تغييرين أساسيين يمكن أن تفعلهما لتغيير تصوراتك الداخلية :

الأول : أن تغير مادة التصور ، أي ماهية الشيء الذي تتصوره ، فإن كنت على سبيل المثال تتصور دائماً الأسوأ ، يمكنك أن تغير ذلك بأن تتصور الأحسن ...!

الثاني : أن تغير الكيفية التي تتصور بها الأشياء أو الأحداث أو أمور الحياة .

الكثيرون منا لديهم ما يشبه الأزرار السيكولوجية ودورها أنها تدفع المخ إلى أن ينتج رد فعل داخلي شعوري من نوع ما ، من قبيل أنك حين تتصور شيء ما بلونٍ معين أو بحجم كبير أو بنكهة خاصة ، فإن الصورة المنبثقة في الذهن تكون محفزة لإنتاج رد فعل قائم على الحماس الشديد والشعور الداخلي بالبهجة والتفاؤل أو بالعكس ، صورة معينة بلونٍ أسود مثلاً أو بحجم معين تخلق في الداخل وخزة معينة غير مريحة من قبيل شعور بالتشاؤم أو الملل أو الكآبة ...الخ .

إذن نحن جميعاً نملك مثل هذه المعايير الداخلية المعينة التي تتحكم في نوع الصور الذهنية المنتجة وبالتالي تفضي إلى ردود أفعال متفائلة وإيجابية أو سلبية ومتشائمة ...!

طيب لو أننا كنا متنبهين ومدركين لتلك الآلية التي نخلق فيها تصوراتنا الداخلية ولو أننا عرفنا وآمنا بخطورة إنتاج الصور المختلفة لأمكن لنا السيطرة على عقولنا وبالتالي لأمكن أن ننتج ما نريد من تصورات بطريقة متعمدة وموجهة صوب ما نريد من أهداف لا ما يريد لنا قدرنا أو الآخرون أو الظروف المحيطة .

لو أن شخص ما كان ناجحاً وكنا دوماً متأثرين من هذا الحظ الكبير من النجاح الذي لا يكف عن نيله ، وأردنا أن نتعرف على أسرار نجاحه ، فإن أبرز ما نحتاج أن نتعرف عليه في هذا الشخص هو ليس نوع التصورات التي يملكها ، فقد نحاول أن نملك ذات التصورات ولكنها لا تؤثر فينا كما هي مؤثرة فيه وقد لا تحفزنا كما هي محفزة له للنجاح والتقدم ...!

إن ما نحتاج أن نعرفه هو المتغيرات الصغيرة التي تبعث على الحماس وتدفع للنجاح والتقدم .

فمثلاً للسيطرة على تجربة حسية بصرية ، أي على صورة قائمة على الرؤية (صورة متحركة في الذهن أو ثابتة) وعرفنا أن هذه الصورة تؤثر في هذا الشخص الناجح فتدفعه لمزيد من العمل ومزيد من الإبداع في الفكر ومزيد من الاسترخاء والتصرف بلياقةٍ بحيث يصل دوماً إلى النجاح ، طيب ...كيف تبدو هذه الصورة في ذهنه ...؟ بالأبيض والأسود أم بالألوان ؟ متحركة أم ساكنة ؟ قريبة أم بعيدة ..!

أما إن كانت الصورة سمعية (وبالمناسبة فالكثيرون منّا يشعرون بالتفاؤل لسماع أغنية معية أو مجرد استذكارها وورودها في الذهن) طيب إن كانت الصورة الداخلية سمعية من قبيل أصوات معينة مثلاً لأشخاص معينين أو صوت قاطرة أو سيارة أو طائرة أو صوتٍ بشريٍ يردد كلمات معينة ...الخ ، طيب ... هل الأصوات في الصورة الذهنية قريبة أم بعيدة ، واطئة النغمة أم عالية ، موسيقية الجرس أم خشنة ...الخ .

أما إن كانت الصورة الذهنية تقوم على حاسة اللمس ، هنا يجب أن نعرف هل الملموسات المؤثرة نفسياً هي الحادة الملمس أم الناعمة ، الدافئة أم الباردة ، الخشنة أم ...الخ ..!

في الحقيقة ... يرى الكثيرون أن من الصعب أن تقترب من النجوم أو الكثير منهم (نجوم الفكر أو الفن أو الرياضة) لتسألهم على تلك التجارب العقلية الذهنية العميقة ، لكن لو أمكن لك ذلك عزيزي القارئ فأفعل أما إن لم يكن متاحاً فعد إلى ذاتك وتذكر مواقف كنت أنت فيها نجماً في شيء ما ، وليس فينا كما أظن من لم ينجح مرة أو اثنتين في إنجاز شيء ذو قيمة ...!

طيب ماذا لو عدنا لهذه التجربة وتذكرنا كيف كنّا قبل الوصول إلى النجاح ، كيف كانت تصوراتنا ، بأي لون وأي حجم وبالتالي يمكن أن نعيد استنساخها مجدداً فيتكرر ذات النجاح الذي تحقق في المرة الأولى وقد نتمكن من السيطرة على تلك التصورات وبقوة فنخلقها متى شئنا وننال ذات الحماس وذات الاندفاع وذات القوة متى نريد ...!!

طبعاً هذا لا يغني أبداً عن قراءة تجارب العظماء ومحاولة الاقتراب ممن هم في محيطك ومحاولة استنساخ المنظومة التصورية لديهم إن أمكن .

هناك جانبٌ آخر مهم للغاية في مسألة التصور الداخلي وبناء المنظومة التصورية الإيجابية إلا وهو إلى أي مدى تبدو أنت ذاتك في الصورة التي تخلقها .

هناك نوعين من الحضور الذاتي في الصورة :

الأول هو أن تكون أنت الممثل الأساس في الصورة ، ويكون حضورك فيها فاعلاً وبمختلف الحواس فأنت تتكلم بلسانك وبصوتك وتتنفس وتفعل بيدك ويكون نبضك وذهنك وقلبك وفكرك في صميم الصورة ، بحيث ترافق كل الأحداث والأجواء فاعلاً لا مراقباً ولا مستمعاً .

أما النوع الثاني فهو ذلك الذي يبدو فيه أنت في الخارج كالمشاهد أمام التلفاز وهو يرى شريطاً فيديوياً مسجلاً سلفاً يبدو فيه وهو يتحرك ويتابع نفسه وهو يمشي ويضحك وينطق ، لكن جميع هذا تحسه أو تراه من الخارج أمام شاشة التلفاز الباردة .

في الأولى أنت لست خارج الحدث بل في صميمه بحيث وأنت تتصور ذاتك تشعر بنبضك يرتفع وحماسك وحرارة جسمك ترتفع أما في الثاني فأنت تتعامل مع مشهد بارد يفتقد للحرارة والصدق ، ترى فيه نفسك وكأنها آتية من زمن غير زمن التصور الذي أنت فيه الآن ...!

الفرق كبيرٌ بين الصورتين أليس كذلك ...؟

للتأكد من هذا الفرق ، استدعي تجربة جديدة عشتها في الآونة الأخيرة ولتكن تجربة حب مثلاً ، ادخل بكيانك كلّه في التجربة أو في صميم الحدث ، انظر إلى ما كنت تنظره من أشكالٍ ، صورْ ، أحداث وجوه ، تفاصيل صغيرة ، استمع إلى ما كنت تسمعه ساعة التجربة أو في مقطعٍ من مقاطعها ، انتبه إلى الكيفية التي تتدفق فيها التجربة ...

الآن اخرج من ساحة الحدث ، تصور نفسك وأنت تجلس على مقعدك لتراقب الحدث وهو يجري على شريطٍ فيديوي ...!

كيف هو إحساسك الآن بعد أن خرجت من هيكل الحدث وذهبت إلى مقصورة المشاهد المتفرج ...؟

أين كانت مشاعرك أقوى ؟ حين كنت في الصميم أم حين خرجت لتراقب ذاتك من الخارج ؟

هنا يكمن الفرق بين الصورتين ، وبالتالي فهنا يكمن الفرق في حجم الحماس والتفاؤل والتدفق الذي ستناله من جراء هذه الصورة أو تلك ...!

طيب .. قد تسأل عزيزي القارئ ، وما الجدوى من استعراض تلك التجربة الآنفة الذكر ؟

نجيب .. إنه مفيدٌ للغاية لأنك من خلال تقييمك وعبر الممارسة الفعلية للفرق بين تجربتين تصوريتين ، تثبت لنفسك أولاً أنك حريص على أن تبذل الجهد وأن تمارس فعلاً عملية التصور والسيطرة على التصور ، والثاني هو أنك ستتمكن من تغيير التجربة التصورية بشكل جذري .

لا أشك في أنك تتذكر ما سلف أن قلناه من إن كل سلوك وفعلٍ إنساني هو نتيجة للوضع النفسي الذي نحن فيه ، وإن الوضع النفسي هو ثمرة لمنظومة التصورات المنتجة في الذهن ، وبالتالي فكما أن مخرج الفلم يمكن أن يتلاعب بأدواته من ممثلين وإنارة وديكور وأصوات بشكلٍ يتناسب مع التأثير الذي يريده المخرج في جمهوره ، فإنك ذاتك يمكن أن تتلاعب بالفلم الذي تنتجه المخيلة ، أو منظومة التصورات التي تخلقها المخيلة ، لكي ما تنال التأثير الذي ترومه .

وكما أن مخرج الفلم يمكن أن يستخدم ذات الحدث وبنسخٍ مختلفةٍ ومغايرة في الغرض لبعضها البعض من خلال اعتماد الصوت والموسيقى والمؤثرات البصرية ، فتارة ترى ذات المشهد تراجيدياً وطورتاً تراه مرعباً وحيناً تراه كوميدياً ، رغم إن السيناريو نفسه ، فإنك أنت ذاتك يمكنك أن تنسج منظومات تصورية معينة أو تعتمد تجارب سابقة وتعيد إنتاجها مجدداً مستخدماً أدوات وأضواء وزوايا تصوير وألوان وديكورات مختلفة .

بالمناسبة ، لو أن الواحد منّا نجح في أن يختبر مع ذاته جملة تصورات معينة ويرى أنها تحفزّه لفعل أنشطة مثيرة وقوية وجديدة وقادرة على أن تدفعه صوب النجاح والسمو ، فإنه سيوفر على نفسه البحث في كتب البيبلوغرافيا * عن تجارب الناجحين أو تكلف أعباء السفر إلى بلدان أو مدن أخرى للاقتراب من الناس الذين وصلوا إلى القمة وبالتالي محاولة التعرف على منظوماتهم التصورية التي دفعتهم إلى التفوق والنجاح ...!

إن من المهم أن تقوم بأداء كافة التمارين التي ترد في هذا الكتاب ، ولو بأن تتوقف عن القراءة قليلاً ثم تمارس التمرين وتعود لاحقاً للقراءة ، كما وأن من المفيد أن تقوم بالتمارين برفقة صديقٍ أو حبيب ، ويمكنكما أن تتبادلا الأدوار بحيث تعم الفائدة .

طيب ... أود منك الآن أن تفكر بذكرى جميلة سبق أن عشتها قبل زمنٍ قصير أو بعيد . اغلق عينيك ، استرخي تماماً في قعدتك وفكر بتلك الذكرى ، انتبه إلى التغيير الذي يحصل في وضعك النفسي أو الشعوري الداخلي حينما تزداد الإضاءة في المشهد وتبدو تفاصيل الوجوه أو المناظر الطبيعية أكثر وضوحاً ، بعد ذلك قرّب الصورة أكثر فأكثر ... أجعلها أكبر ... دعها تدنو منك أكثر ... ما الذي يحصل حينما تتلاعب بالصورة بهذا الشكل الفني الذكي ؟ ستلاحظ أن كثافة المشهد تغدو أكبر وبالتالي تأثيرها النفسي يكبر وسيتغير المزاج والحالة النفسية بالكامل وستحس بالمزيد من البهجة والتفاؤل والسعادة والقوة ووضوح الرؤية ...!

---

* Bibliography : فن وصف الكتب ، أو بيان بمؤلفات كاتب معين .

إننا جميعاً نملك إمكانية السيطرة على تلك المتغيرات الحسية الأساسية القادرة على إنتاج الصور وتكييفها بكيفيةٍ حية ، نعني (الصورة البصرية ، المؤثر الصوتي ، المؤثر الحسّي أو اللمسي) لكن الفرق بيننا هو في الكيفية التي نستخدم نحن بها تلك المؤثرات الحسية .

البعض منّا يتأثر بقوة بما يرى أي بالصورة التي تبصر بالعين وتنعكس في العين الداخلية الذهنية ، البعض الآخر يتأثر بما يسمع أي الصورة التي تلقفها الأذن ويعيد إنتاجها في الذهن من خلال تكرار الأصوات وترداد الذكرى الصوتية من موسيقى وكلمات ومشاهد صوتية ترن في الأذن الداخلية الذهنية ، أما البعض الثالث فيتأثر بما يلمسه أو يحسّه بأصابعه ، ويحتفظ في الذهن بنكهة هذا الذي لمسه أو تحسسه بأصابعه .

حسناً ... عد إلى تجربتك السابقة وحاول الآن أن تركز ذهنك على الأصوات التي كانت تتردد في المشهد ، صوت الحبيب أو أغنية في الراديو وفي لحظة حدوث الذكرى أو ربما صوت خرير الماء في البحيرة أو حفيف الشجر ...حاول أن ترفع الصوت أكثر ...تلاعب في الإيقاع الصوتي ... تمتع بإجراء اختبارات عديدة على المشهد الصوتي وانظر كيف يتغير مزاجك وعلى أي إيقاع صوتي وبأي حجم تجدك تستمتع أكثر .

افعل الأمر ذاته مع المشهد الحسّي ... تلمس الأشياء بيدك ، حاول أن تتخيل ملمس الرمل على الشاطئ أو ملمس كفّ الحبيب أو ملمس الهواء وهو يصفع وجهك ...الخ .

جميع هذه الاختبارات مفيدة للغاية في وضع معايير لما يؤثر فيك أكثر ولكي ما تعرف من أي نوع من الناس أنت وأي المؤثرات الحسية قادرة على رفع معنوياتك النفسية إلى قمّتها وبالتالي لكي ما يمكنك لاحقاً أن تقوي هذا الذي يمنحك القوة وتتخلى عن هذا الذي لا ينفع ولا يضر .

في أدناه سأورد جدولاً بأهم المتغيرات الحسية الصغيرة المتعلقة بالحواس الثلاثة الأساسية المؤثرة في إنتاج الصور الذهنية :

البصر :

1- مشهد متحرك (فلم) أو صورة ساكنة .

2- صورة بانورامية شاملة أم صورة مؤطرة .

3- صورة أو مشهد ملون أم بالأبيض والأسود .

4- كثافة الضوء في الصورة.

5- حجم الصورة ، كبير ، صغير ، مبالغ فيه بالكبر أو بالصغر .

6- هل أنت موجود في الصورة أم أنك خارجها .

7- المسافة بينك وبين المشهد أو الصورة الذهنية .

8- هل الصورة ثلاثية الأبعاد أم ثنائية .

9- كثافة اللون في الصورة .

10 – حركة الصورة أو الأشياء أو أبطال المشهد ، هل هي بطيئة أم طبيعية أم سريعة .

11- نقطة التركيز في الصورة ، على أي جزء بالذات تُركّز في الصورة ، على أي مقطع .

12-عدد الصور في المشهد الواحد .

13- زاوية النظر .

14- أمور أخرى لها علاقة بالصورة المتحركة أو الساكنة .

المؤثر السمعي :

1- قوة الصوت .

2- نعومة الصوت أو خشونته .

3- إيقاع الصوت ، منتظم ، مختنق ، موسيقي ...الخ .

4- الكلمات ذات الجاذبية الخاصة .

5- فترات الصمت أثناء الكلام أو انطلاق الصوت .

6- حركة الصوت في الفضاء المحيط ، هل له صدى ، هل هو متسع بحيث ينطلق بحرية .

7- مصدر انبثاق الصوت ..المكان الذي يأتي منه .

8- أمورٌ أخرى لها علاقة بالصوت ...!!

المؤثر الحسّي :

1- الحرارة .

2- الاهتزاز .

3- الضغط .

4- الحركة .

5- الاستمرارية الزمنية .

6- الرطوبة .

7- النعومة أو الخشونة في الملمس .

8- الوزن .

9- الكثافة .

01- التموضع ، في أي مكان بالذات تحس في جسمك بتأثير المؤثر الحسي ...!

حسناً ولنعد إلى تمريننا السابق ...!

حاول أن تضخ دماء الحياة أكثر فأكثر في المشهد الذي تتذكره ... اجعله ساخناً ، هل بإمكانك أن تحس بالحرارة ؟ اجعله ناعماً أو خشناً ، هل تستطيع أن تتلمس في مخيلتك النعومة أو الخشونة ...؟ بالتأكيد ليس جميعنا يتأثرون حسياً بذات القدر ، لا بل وإن المؤثرات الحسية المختلفة يتباين تأثيرها على الناس حسب خصوصياتهم في الاستجابة والتأثر ، ولكن من المعروف أن الصورة إذا كانت كبيرة أو إذا تمّ تكبيرها في الذهن ، فإن تأثيرها يغدو أكبر على الشخص الذي يتصورها ، كذلك في حالة تكثيف الضوء المسلط على الصورة ، إنه يؤدي إلى تأثير أكبر .

على العموم ... المتغيرات الصغيرة في كثافة الضوء أو الصوت أو الصورة ، سيؤثر في الوضع النفسي إذ يحيله إلى وضع إيجابي للغاية مما يؤدي بالنتيجة إلى أن تتغير كامل التركيبة النفسية ويتغير السلوك ذاته المنتج من قبلنا فيغدو سلوكاً متفائلاً وإيجابياً وقوياً وواثقاً ، فيتمخض عن جميع هذا نجاحٌ متحققٌ في الخارج لأن النجاح ثمرة السلوك الشجاع والرأي السديد وقوة الشخصية ، وجميع هذا معتمدٌ على الوضع النفسي .

حسناً ... ماذا لو جربنا الآن صورة مغايرة ولتكن سلبية هذه المرة .

فكر بتجربة مؤلمة أو تصور أنك مصاب بالصداع أو الإعياء أو تذكر حادثة سلبية مرّت بك ، قم الآن بتكبير المشهد الذي تراه ، ارفع من درجة حرارة المشهد ، امنحه الحياة ، سلط عليه ضوء قوي ، ارفع الأصوات الجارية في المشهد بحيث تكون مسموعة بوضوح شديد ، هب الأصوات درجة أكبر من الخشونة بحيث تكون مزعجة جداً لك ، ماذا سيحصل الآن ؟

ستصاب في الحال بالصداع أو الغثيان أو تنهمر الدموع من عينيك ...!!

حسناً ... قم الآن بتصغير ذات الصورة للمشهد المؤلم السالف ، قم بإطفاء الأنوار من المشهد ، خفض درجة حرارة المشهد ، خفض الأصوات ، اجعل الصورة باللونين الأسود والأبيض ، احرمها من الألوان ، ماذا سيحصل ؟

بالتأكيد ستغدو الصورة باهتة ، ميتة ، عديمة الجدوى ، عديمة التأثير ، وبالتالي ستعود حالتك النفسية إلى الاستقرار والراحة .

أعتقد أن هذا التمرين الصغير يمنحك ولا شك انطباعاً قوياً عن تأثير الصور الذهنية في الحالة النفسية وعن قيمة هذه التقنيات السينمائية الصغيرة (التلاعب بالصور والأصوات وبقية الانعكاسات الحسية) في التأثير على كامل الصورة وبالتالي فإنك ستدهش لهذه القدرة الرهيبة التي لديك في التأثير في وضعك النفسي . أو ليس هذا مكسبٌ استراتيجيٌ عظيم فيما لو اعتنيت بتعلمه وأتقنته وممارسته على الدوام ..؟

بالتأكيد هو كذلك ...!

قبل أن تقرأ هذا الفصل ، لم يكن بيديكِ إلا خيارٌ واحد ، بل ومن التجني أن نعتبره خيار ، نعني أن تستجيب لتواتر وتوارد الصور الذهنية دون أي قدرة من جانبك على السيطرة عليها ، وكل ما أمامك هو أن تستجيب لها وتتأثر وتنفعل بها . أما الآن فلديك خيارٌ آخر سيحررك من هذا الالتزام ويفتح أمامك آفاق واسعة لتغيير قدركَ بالكامل ...!

لم تعد مستجيباً للعادة أو للانعكاس الشرطي الذي يذكر بحال كلب العالم الروسي بافلوف في التجربة العلمية الشهيرة التي قام بها هذا الرجل حيث جرّب أن يدق جرس كلما جلب الطعام للكلب بالنتيجة أصبح الكلب مرتبط بالجرس ، بحيث كلما دق كلما بدأ اللعاب بالتدفق في فم الكلب .

الآن لم تعد أنتَ متأثراً بانعكاسات الحواس على المخ وإنتاج صور سلبية مرادفة ومماثلة للمعطيات الحسية وكلمنا عليك أن تتقبلها وكأنها قدرك ... الآن أنت حرّ في أن ترفضها بالكامل أو تغييرها لتنتفع منها ...!

طيب ... ليس فينا من لم يجرب الحالة التالية :

تُكلف بعملٍ من الأعمال ، وإذ تنظر له تمتلئ بشعور بالخوف لأن العمل كبير جداً أو مرهق للغاية ومن المستحيل حسب وهمك أن تنجزّه .

ماذا يحصل لديك ؟

إنك تكتئب وتتململ وتشعر بالقرف والكراهية للعمل ولمن كلفك بإنجازه .

طيب قم بتغيير صورة العمل في ذهنك ، قم بتصغيرها إلى أبعد حد ...!

ماذا سيحصل ؟ ستشعر بالتأكيد بأن العمل ليس بالمستحيل أدائه بل إنه سهل وقابل للإنجاز ولا داعي للتردد أو الخوف منه ...!

قم بفعل ذات الشيء مع أي تجربة من التجارب الحياتية التي مرّت بك ولا زالت تشغلك ، أو أي تجربة جديدة سارة أو محزنة تواجهك ...!

قم بالتلاعب بالصور التي تعكس هذه التجربة ...!

قم بتغيير الإضاءة أو الألوان أو حجم الصورة أو حجم الأصوات أو النبرة أو غير ذلك ، أفعل هذا كله تتمكن بالتأكيد من تحويل الصورة السلبية إلى إيجابية أو طرد الصورة السلبية من ذهنك وإبقاء الإيجابية حية تنعش العقل وتوجه الفكر والخيال صوب المزيد من التألق والتفاؤل والاندفاع والحماس .

حسناً ... هل تتذكر ما قلناه في الفصل الأول عن هذا الذي يملكه الملوك (التقليديون لا الدستوريين طبعاً) ...!

إنهم يملكون كل شيء في ممالكهم ، البشر ، الأرض ، الثروات ...الخ .
فماذا تملك أنت في مملكتك الشخصية التي هي كيانك ...؟
إنك تملك مفاتيح هذه المملكة العظيمة الجميلة ... تملك العقل الذي بمقدوره أن يحيل حياتك إلى جنة أو جحيم ...!
مفاتيح هذه المملكة هي تصوراتك الشخصية ...! فما تتصوره هو ما يحصل فعلاً وصدقاً في هذه الحياة . تتصور الخير والنجاح والسعادة ، تنل الخير والنجاح والسعادة ، وبالعكس تتصور الشرّ والهزيمة والشؤم والكراهية والإحباط ، تنل هذا كله .
طيب ما العمل ..؟
غيرّ تصوراتك فتتغير استعداداتك وسلوكك وكامل نفسيتك ، وبالتالي تتغير الحياة لأنك تدخلها بروحية جديدة ونفسية عالية الشجاعة والثقة والإيمان بالقوة الداخلية ، فيصيبك بالتالي النجاح والتوفيق والسعادة ....!!

الباب السادس

تعرّف على ذاتك

من أبرز الأشكاليات التي نعانيها كبشر هو هذا الانفصال المريع بين الذات العليا او الوعي الفائق او الضمير والجوهر وبين كينونتنا الذاتية الواقعية القائمة والتي تعيش اللحظة الراهنة .
نحن نعيش للأسف في انفصال شديد عن ذواتنا ، عن هويتنا ، عن كينونتنا ، عن أجسادنا وأفكارنا وعقولنا ، بينما نمنح الخارج اهتماماً أكبر مما نمنح لذواتنا الداخلية والظاهرة بذات الوقت . وحين نفشل أو نتعثر أو تضيق بنا سبل النجاة ، نلقي باللوم على ذواتنا أو عقولنا أو قلوبنا أو على الآخرين .
طيب أما تساءلت لماذا فشلت في هذا المشروع أو ذاك المشوار أو تلك القضية ؟
لا أدعي أن كل هزائمنا مردُّها ضعف حبنا لذواتنا ، بل قد يكون السبب الخطأ في التعبير عن الحب للذات أو أن يكون هناك آخرون أو ظروف أخرى أدت لهذا الفشل أو ذاك ، لكن دائماً يتسلل إلى عمق تلك الظروف جانب شخصي يتمثل في ضعف حب الذات والقصور في احترامها ومنحها العناية والأعتبار المناسب .
نحن نسعى من خلال هذا الكتاب وعبر ممارسة ما فيه من تمارين ، إلى أن نطور ذواتنا ونحسن فرصنا في الحياة ونزيد من آفاق النجاح والتقدم وبالتالي ننال السعادة والرضا وهما هدف كل جهد يبذله الأنسان ، وسبيلنا للوصول إلى السعادة يبدأ بالذات وينتهي فيها .
وقبل أن تحب شيئاً أو شخصاً ما ، لا بد أن تكون هناك مواصفات معينة في هذا الأنسان أو هذا الشيء دفعتك لأن تحبه ، طيب من أين لي أن أعرف أن في هذا الأنسان أو هذا الشيء تلك الصفات أو السمات التي تدفع للحب ..؟
قطعاً يجب أن أتعرف عليه لكي أحبه ، بدءاً أتعرف على مظهره ثم أختبره وأتسلل الى جوهره وأعرف كيف يفكر وبم يحلم وما هي نظرته للحياة والأحياء ، موقفه من الكون ، من الطبيعة ، من نفسه و مني ...الخ .
بمعنى أن أعرف ما عنده بالكامل أو جزئياً ثم أرى ما يثيرني في هذا الذي عرفته ...!
طبعاً هذه هي الحالة النموذجية التي لا أعتقد أننا نولي الكثير من عناصرها اهتماماً كبيراً وللأسف ، ولهذا تجد ولاءاتنا لهذا الذي نحبه قابلة لأن تهتز سريعاً ، عندما تظهر منه أو فيه بعض السمات التي كانت موجودة فيه ولكننا غضضنا الطرف عنها في لحظة انبهارنا بالأيجابيات التي وجدناها فيه والتي كانت تتطابق مع ما في أنفسنا .
ذات الأمر يحصل مع ذواتنا ، كيف لي أن أحب ذاتي إذا لم أكن أعرفها معرفة جيدة ؟
كيف تريدني أن أُجازف بحب ذاتي وهي مجهولة عني جزئياً أو كلياً ؟ كم أعرف عن ذاتي ، وكم أجهل ؟

لأجل هذا نحن غالباً ما نكون قاصرين في حبنا لذواتنا ، لأن ما نعرفه عنها غالباً ما يكون قليل جداً ، أو لأن ما نعرفه عنها لا يسر ...!

وبالنتيجة تجدنا لا نتقدم في الحياة كثيراً ، لأنك لا تحب أدواتك ولا تعرفها بشكل جيد ، فلا تنال منها هذه الطاقات الإبداعية والقدرات الكبيرة التي يمكن أن تدفع مسيرتك في الحياة الى آفاق رحبة واسعة .

هنا سيعترض البعض قائلاً : كيف لا أعرف ذاتي جيداً ، وهي التي تعيش معي وأعيش من خلالها ؟

أجيبك ... طيب لماذا انت في هذا المكان لا غيره ؟ لماذا أنت في هذه الوظيفة وليس في منصب راقي ؟ لماذا نلت البكالوريوس ولم تسعى للدكتوراه ؟ لماذا ليس لديك ثروة كبيرة ، بينما هناك من هم دونك في الكفاءات وقد نالوا ما لم تنل ؟ لماذا أبنائك ... زوجتك ... بيتك ...الخ ، بهذا المستوى لا ذاك ...؟

لماذا لا تتقدم !!

إذ كلما فارقتك بضع سنين وعدت لك وجدتك كما أنت في مكانك ؟

إنه معرفة الذات ومن ثم حب الذات هو ما ينقصك ، لأي سبب من الأسباب وبغض النظر عن كل الأسباب الأخرى التي تقولها لي فأقتنع بالبعض وأرفض الآخر بلا نقاش ...!

الحقيقة عزيزي القاريء أننا فعلاً نعرف ذواتنا بقدر ما ، ربما حين نمرض نتحسس الألم في المعدة أو الرأس ، حين نبرد نحس بالأرتجاف ، حين نجوع تقرصنا المعدة ، نعي أن لدينا حساً للتذوق والشم ، نعي أن لدينا غدد تفرز اللعاب ولساناً يجف من العطش ، وعين ، وخيال يسرح في تصور وجبات الطعام والشراب التي نحلم بها لأننا فقط جائعون وعطاشى في هذه اللحظة ، ربما نتحسس قدراتنا الجنسية لأن الغريزة تتحرك فينا في هذه اللحظة أو تلك ، ربما نحتاج لعقولنا حين نقع في ورطة أو مشكلة أو حين نريد أن نستمتع بهذه الرواية أو حين نريد أن ننجو من موت محقق أو نتغلب على عدو ظهر لنا فجأة في طريق الحياة ، لكن هل أي من هذا هو الوعي الحقيقي للذات ؟

بالتأكيد لا ...! ليس هذا أكثر من معرفة سطحية تنفعنا في تمشية أمر من الأمور لا أكثر ، وعلى هذا المنوال تسير حياة الغالبية العظمى منا وللأسف .

ليس معرفة الذات أن أعرف اسمي وتفاصيل جسمي ونسبي وأجواء حياتي و...و...و...الخ ، إنما أن أعي هذا الذي هو أنا ، أن أعي هويتي ، كينونتي ، تفاصيل حياتي ، نمط تفكيري ، سمات سلوكي .

الوعي هو مستوى متقدم من المعرفة ، إنه يرقة على المعرفة بدرجات عديدة ، الوعي هو الانتباه واليقظ للكينونة وليس معرفتها بشكل سطحي .

جميع الأديان والفلسفات الروحية تدعو للتأمل في النعم التي منحها الخالق ، التأمل هو وعي النعمة ، وعي القيمة الموجودة وليس معرفتها حسب ، المعرفة يمكن أن تكون إحساس سطحي بهذا الشيء أو ذاك ، أما الوعي فهو الانتباه والفهم والامتنان والحب لهذا الشيء أو ذاك ، الوعي لا يمكن أن يؤدي للمرض أو الكراهية أو السلب أو الحياد أو الغباء أو الحرب أوالانفصال ، الوعي لا يمكن إلا أن يؤدي إلى الخير والجمال والسعادة والتقدم والوحدة والتواصل ، لأنه يقوم على الفهم ... والفهم يؤدي إلى الرفق والرحمة ، حتى مع الأعداء ، فكيف بالذات ..؟!

منْ يعي ومن يقع عليه فعل الوعي ؟

من أبرز الإشكاليات السيكولوجية التي نعاني منها هي مسألة الانفصال الحاد بين عقلنا الواعي وعقلنا الباطن ووعينا الفائق أو الذات العليا أو الروح أو الجوهر او الضمير ....!

انفصال بين جوهرنا الفردي المتميز الذي يحمل سماتنا الجوهرية وبين هذا القناع الأجتماعي (الوعي الأجتماعي) الذي يفكر ويتصرف ويحلم ويقلق ويعاني ويفرح ويرقص على دق طبول الآخرين !!

زعيمنا الذي تربى في حضن المجتمع وصار كل همه أن يكون كائن اجتماعي لينال الحب والرضا والأمان من المجتمع لدرجة أنه نسى جوهره وضيّع الطريق التي تفضي إلى الذات .

نحن نعيش بقناع وهوية اجتماعية أكثر مما نعيش مع أنفسنا أو لأنفسنا أو على إيقاع أرواحنا وجوهرنا الحق . لماذا لا يتفجر فينا الوعي الفائق إلا برهة قصيرة حين نسكن إلى أنفسنا أو حين نمرض أو نُسّجن أو تحل بنا كارثة أو مصيبة ؟ لأننا للأسف لا وقت لدينا لأنفسنا إلا حين تصبح هذه الأنفس مهددة جدياً ...!!

حين أقول لك أننا لا نعرف أنفسنا ، أعني بهذا أن وعينا الفائق لا وجود له في حياتنا وللأسف ، إنه وحده من يعرف جوهرنا ووحده من يمكن أن يرقى بحياتنا ، ولكنه مفصول عنا قهراً ، إنه مُغيّب بشكل مرعب ، جوهرنا لا يتحكم بعقولنا ولا يسيطر على شيء فينا ، رغم أنه وحده من يجيد القيادة والسيطرة ، فيما لو قيض له أن ينشط ، أن يتدخل ، أن يتعرف ، أن يحاور ، أن يفهم من نحن ، أو كيف نبدو الآن بهذه الكيفية أو تلك ، ولماذا نحن هكذا ، أو وصلنا إلى هذه الحال أو تلك من الضعف أو التردد أو التعثر في مشوار الحياة .

الوعي الفائق هو الانتباه العميق لذواتنا والتمعن الدقيق بتفاصيلها .

أعط الوعي الفائق فرصة أن يعيد على مسامعك ما يعرفه عنك ويعرف وعيك العادي بما لايعرفه عن جوهرك ، كم من المرات نرتكب هفوات كبيرة ثم ينتابنا الندم ونقول ، لماذا فعلت هذا ؟

بلى ... لماذا فعلنا هذا أو ذاك ، وكم من الجرائم فعلناها بحق أنفسنا بسبب جهلنا بأنفسنا أصلاً وبإمكاناتنا وبقدراتنا وبهويتنا الحقيقية .

في الحقيقة لا أريد الإطالة في هذا الباب أكثر مما يجب ولكني أردته مدخلاً فحسب ، للتمهيد لمشوار دخول الذات وتلاقح مستويات الوعي الثلاثة التي لدينا في عمل استكشافي استبصاري يهدف إلى التعارف والتفاهم والتكامل في العمل بين تلك المستويات الثلاثة من أجل الوصول إلى وعي شامل للهوية الذاتية تتفق عليه تلك المستويات من الوعي .

الوعي الفائق أو الجوهر ، والوعي العادي (القناع الاجتماعي) ثم العقل الباطن .

تمرين وعي الذات :

القسم الأول :

إذا كنت قد قرأت هذا القسم و وجدت فيه ما أثار اهتمامك في مسألة وعي الذات ، فمن المحبذ أن تبادر بلا أدنى تأخير إلى التعرف على ذاتك عن كثب ، مهما كان مستوى وعيك لذاتك ، فإن هناك قطعاً ثغرات في فهمك لذاتك تحتاج إلى أن تراجعها ، بكل الأحوال لن تخسر شيئاً إذا ما قضيت أمسية أو صباحاً جميلاً مع ذاتك بلا أصوات ولا حركة ولا نشاط عقلي ، بل فقط وعي الهوية وتحسسها وتذوقها وتشممها بمنتهى العناية وبلا نقد أو تجريح أو تردد .

أليس هذا الشيء هو ذاته ما تفعله مع سيارتك أو بيتك الجديد أو المتجر الجديد الذي تريد أن تشتريه ... ؟؟ أليس أول ما تفعله حين تزمع شراء شيء أن تتفحصه وتسأل عن تفاصيله وتشرك كل حواسك وذهنك في الفحص الدقيق قبل أن تعقد الصفقة ؟
طيب ذات الأمر دعنا نفعله مع ذواتنا ، نتفحص بعناية ، بدقة ، نستعلم ، نسأل ، نتفهم ، ثم نتبنى هذه الذات بروحية جديدة وعقلية جديدة وأحلام وطموحات جديدة ...!
كما أسلفت ، أنت وأنا نعرف ذواتنا ، لكننا غالباً لا نعيها ، وهذه الحال لا تختلف تماماً عن حالة من لديه متجر لم يربح منه منذ سنين عديدة إلا ما يكفي للإيجار والكهرباء والمعيشة البائسة .....!!
إنه ربما يعرف متجره ، لكنه لا يستطيع أن يعي الآفاق التي يمتلكها هذا المتجر ، إنه يعيش بوعي قاصر أو ركيك لإمكانات هذا المتجر الحقيقية ، أو ربما هو لا يعرف عن ذاته إلا القليل وبالتالي فهو لا يملك من وراء متجره أي طموحات عريضة .

* اتخذ لك مكاناً منعزلاً قصياً عن أهل بيتك أو الناس ، في غرفتك الخاصة أو في حديقة بيتك أو على سطح المنزل أو اذهب إلى مكان قصي خارج البيت شريطة أن لا يكون فيه أحد يمكن أن يراقبك أو يضايقك بصوته فيفسد خلوتك ويؤدي إلى هرب العقل الباطن وتشتت الوعي الفائق .
يحبذ أن يكون لديك ورقة وقلم لتدوين ما يمكن أن تدوّنه من ملاحظات مهمة عن هذا الكائن الذي تريد التعرف عليه ووعيه بعناية ، تماماً كما تفعل حين تكون في لقاء مع مديرك أو شريكك في المشروع الذي تروم إقامته أو حتى حين تزمع شراء سيارة أو متجر أو قطعة أثاث .

* اجلس بغاية الهدوء ، أو إن شئت قم بالتجوال جيئة وذهاباً بينما أنت تتأمل في ذاتك وتتعمق فيها ، إنما قبل أن تفعل أي شيء ، يحبذ أن تسترخي لأن للاسترخاء البدني دورٌ رهيب في تسريع عملية الاسترخاء الذهني ، ومتى استرخيت ذهنياً ، أمكن للأفكار الطارئة التي لا تكف عن الإلحاح على الذهن ، يمكن لها أن تختفي بالكامل لتتركنا أحراراً وسعداء بأنفسنا وبوعينا الفائق الذي نهض بعد أن هدأ العقل الواعي الاجتماعي الثرثار

* كيف تسترخي ؟ حسناً المسالة بسيطة للغاية ، تنفس بعمق شديد بحيث تمتليء الرئتان بالأوكسجين ، تنبه الى مسار الهواء في داخلك ، تحسس هذا الهواء النقي الجميل وهو يخترق كل مساماتك ويذهب إلى كل خلايا الجسم فيغذيها بالصحة والعافية والأمان والراحة ، هذا هو أبسط وأخطر معجزات الكون على الأطلاق ، الهواء الذي يملأ كل شيء ولا يلمس ولا يدرك بالبصر ولا يباع عند العطار أو في الصيدليات .
خذ نفساً عميقاً وبطيئاً جداً ، واطرحه للخارج ببطءٍ أشد ، اغمض عينيك بينما أنت تتنفس ، ركز كل انتباهك على الهواء وعملية التنفس ، كلما غزت ذهنك فكرة ما اطردها بيسر وبدون توتر بأن تعود لتركيز الذهن على التنفس ، ستظل عزيزي القاريء تصارع الأفكار برهه من الزمن قد تصل إلى العشر دقائق أو العشرون ، لا عليك فالعقل الاجتماعي المشغول بالخارج لم يتعود على الهدوء أو السكينة أو أن يكون بعيداً عن الآخرين ، لأنه في الغالب يخاف مواجهة نفسه ويفضل الهروب تحت عباءات الآخرين ، الزمه أن يتعود ، بعد دقائق سيشعر بالأمان مجدداً وسيستكين ويهدأ كالطفل في حجر أمه أو أي حجر يشعر فيه بالدفء .
هناك طبعاً أنواع عديدة من التأمل وتقنياته ، لكنني لم أشأ لك أن تنام مغناطيسياً أو أن تدخل في حالة النشوة التامة التي يتم فيها التوحد مع الكون ، لأننا لسنا بحاجة لمثل هذه الأنواع من التأمل في حالتنا هذه فنحن نريد أن نحافظ على يقظة كل مستويات الوعي بذات الآن من أجل أن يتعرف الجميع على بعضهم وعلى الكينونة والهوية القائمة فعلاً الآن .

يمكنك إن شئت أن تستعيض عن الانتباه للتنفس ، بالانتباه على أي شيء آخر إذا كنت من النوع الذي يخاف من الموت بقوة أو لديك متاعب صحية وهواجس بشأن الرئتين أو التنفس ، يمكنك أن تركز انتباهك على ذؤابة ضوء شمعة أو على حركة قدميك وأنت تمشي أو وقع صندالك على الأرض أو أن تعد في داخلك من الواحد إلى المائة ثم تعد عكسياً من المائة الى الواحد وهكذا .
ليس أكثر من عشر دقائق أو ربع ساعة من التأمل ثم تجد أن أفكارك قد هدأت فعليك أن تقطع التأمل بشكل هاديء بأن تنتبه لنفسك رويداً رويداً ، تفتح عينيك ثم تشرع بممارسة القسم الثاني من التمرين .
من المؤكد أن للتأمل إغراء لا يقاوم ، وهناك من ينسى نفسه ويستغرق في التأمل لفترات أطول ، طبعاً ليس هذا بالخطأ ، بل هو شيء محمود ، إنما نحن الآن في مهمة وهذه المهمة تتطلب منا الوعي ، وبالتالي يجب أن نتوقف قبل أن نتعمق أكثر في التأمل .
يمكن طبعاً أن تضع قربك ساعة منبهه يمكن أن توقظك في حالة أنك تعمقت في التأمل و استغرقت في النوم .
على أية حال لنأخذ القسم الثاني من التمرين ، فقد اسرفنا في تفصيلات القسم الأول .

القسم الثاني :
* الآن أنت يقظ بالكامل ومرتاح جداً وتحس بجسمك خفيف للغاية وتحس بذهنك رائق جداً وصافي غاية الصفاء ، وليس في ذهنك أي أفكار من أي نوعٍ كان ، إلا فكرة واحدة (من أنا) !
طيب .... أجب على هذا السؤال بمنتهى التفصيل وبمنتهى التلقائية ، لا تنتقي كلماتك أبداً ، دعها تنطلق بكل حرية ، ابدأ بالأوليات ، أنا فلان بن فلان ، اُذكر اسماء أفراد أسرتك ، اسم بلدك ، مدينتك ، عملك ، دراستك ، هواياتك ، الأشياء التي تمارسها يومياً ، عاداتك اليومية وروتين حياتك الاعتيادي ، سنك ، اعد تكرار اسمك مرة ثانية فهو أحب الأسماء إليك .
*حذار من أن تجيز لنفسك أن تستغرق في ربط الأشياء ببعضها أو الوصل بين العلائق بحرية شديدة ، لأنك بهذا ستخلق سلاسل جديدة من الأفكار التي لا مبرر لها على الأطلاق من قبيل أن تذكر اختك مثلاً فإذ بذهنك يذهب إلى زوجها وابناءها ثم من هؤلاء يهرول صوب بيتها أو سيارة زوجها الجديدة ومن ثم صوب فكرة أُخرى وبالتالي تجد نفسك مستغرق في أمر آخر لا علاقة له بهويتك الشخصية .
يجب أن تكون حازماً مع وعيك وأن تقوده باستمرار صوب الهدف الذي تروم التوجه إليه وهو ذاتك وليس أي شيء آخر .
*حذار أيضاً أن تنتقد أي شيء في هذا اللقاء المبارك مع ذاتك ، أي شيء على الأطلاق ، لا تطري ولا تنتقد ، فقط استعرض وتعرف وتلمس وتحسس وعش ، ولا تكثر من الكلام بقدر ما تعيش حالة الكينونة بشكل ملموس ، تماماً كما تفعل حين تنوي شراء سيارة أو عقد صفقة ، لا كلام كثير ولا وعود عريضة ولا أحلام ولا مبالغات ، بل فقط قراءة شروط العقد وتلمس وتحسس والتعرف على البضاعة المطلوب شراءها (طبعاً في مراحل لاحقة من العلاقة مع الذات نتحول من هذه الحالة المحايدة أو السلبية قليلاً كما قد يبدو لك ، إلى حالة أخرى أرقى من هذه ، في التعامل مع الذات ، هناك سنعشق الذات) .
*اغمض عينيك إذا لم يكونا مغمضتين ، واشرع بتحسس ملامح وجهك بتودد واهتمام وانتباه شديد ، تحسس شعرك بيديك بغاية الاهتمام والانتباه ، تحسس أجزاء جسمك المختلفة ، وردد في داخلك ، هذه يدي ، هذا شعري ، هذا وجهي ، هذا ....الخ .
بذات الآن الذي تتحسس فيه وينطق لسانك معرفاً بأشياءك ، قم بتصور هذه الأعضاء واحداً إثر الآخر بعين خيالك ، حاول أن ترى كل جزء مهما كان صغيراً من أعضاءك بمنتهى العناية والتفصيل ، أنت هنا تعلن بشكل أبلغ من أي شكل بأنك مهتم وحريص على ذاتك وواعي بقوة لحضورك وكينونتك ، مجرد أن تنجح في أن ترى وجهك بغاية الوضوح في مرآة الداخل ، سيتسنى لك أن تعقد أواصر الصداقة مع ذاتك ، وسيزداد حبك لها حتى وإن لم توحي لها بذلك .

لا تنسى عزيزي القاريء أن لديك أعضاء مجهولة تقوم بدور خطير جداً في حفظ حياتك وتأمين صحتك والدفاع عنك أمام هجمات الأمراض والعلل ، رئتيك وكبدك وقلبك وجهاز المناعة والدم و...و...و ..الخ . هذه الأعضاء حذار أن تغفلها من الذكر كما أنت فاعل طوال حياتك ، تخيلها في ذهنك ، تصور كيف تكون إذا لم يسبق لك أن رأيت صوراً أو مجسمات لتلك الأعضاء ، تخيلها وأذكرها بالاسم وقل هذا كبدي ، تلك امعائي ، ذاك قلبي ...الخ .

أعكف على تأملها ملياً ، تأمل وظائفها بعينك الداخلية ، لا تمنع نفسك من الأنبهار بهذا العمل الذي تقوم به تلك الأعضاء ، بل امنحها ما تستحق من الشكر والامتنان والحب والإعجاب ، جميع هذا سيتحول إلى مزيد من الطاقة الإيجابية النقية التي تمنحك مزيداً من العافية والصحة والقوة والسعادة .

* قبل أن تفتح عينيك لتعيش واقعك ثانية ، عد إلى تأمل مفردات هويتك التي قمت باستعراضها في ما سبق بكل تفاصيلها ، اسمك ، عنوانك ، أهلك ، هواياتك ، علاقاتك ...الخ .

بذات الآن تصور كل هذا الذي تقوله ، أعد تصوره في خيالك ، لا تكترث لمشاعر السلب أو الأيجاب التي تغمرك عندما يمر هذا الوجه أو ذاك في بالك ، لا بأس لتأتي كل المشاعر متى شاءت ، إنما لا ينبغي أن تفسد عملية التعارف . الآن قم بإيحاء شبه إيجابي لمجرد تأكيد الكينونة وقل الآتي :

**** أنا هنا ...أنا موجود الآن في هذه الساعة ، في هذا اليوم ، في هذا الشهر ، في تلك السنة ، في هذا البلد ، في هذه المدينة ، في تلك القرية ، بين هؤلاء الناس ، في تلك المهنة ، بهذه الإمكانات المادية والعلمية التي لدي ، بهذا المستوى من العيش الذي أنا فيه ، بهذا الحجم من الحب والرعاية والأهتمام الذي اتلقاه من هؤلاء الذين هم حولي ، أنا حيّ ولدي عقل ولدي قلب ولدي أعضاء سليمة ولدي إمكانات هائلة مخبؤة في عقلي أو من حولي أو في المجهول ، المهم أنني حي وموجود في هذه اللحظة

**** تحسس جسمك مجدداً ، تنفس بعمق ، انتبه إلى أنك حيّ وتلك نعمة عظيمة جداً ، ومن خلالها يمكن أن ترقى إلى ما هو أسمى وأكبر ، من خلال كينونتك القائمة التي تحمل كل عناصر الحيوية والقوة والثراء الذي في داخلك .

* الآن افتح عينيك على مهل وانتبه إلى ما حولك ، واستمتع بهذا الشعور الذي نلته بالتعرف أو إعادة التعرف على ذاتك .

<u>ما المنافع العاجلة المتوقعة من هذا التمرين ؟</u>

1- ستشعر بالمسؤولية عن ذاتك أكثر من ذي قبل ، لأنك تعرفها الآن أكثر ، وبالتالي لو أنك في الغد مثلاً توجهت صوب الخمارة القريبة ، ستجدك فجأة تنتبه إلى ذاتك ، وتقول ولم الخمر ، أولست أنا فلان بن فلان الذي يعي ذاته ويعرف قيمة الكبد التي لاينبغي أن يفتتها الكحول ...؟

حين تشرع على عادتك مثلاً بالمجاملة على حساب نفسك أو أن تكذب او تتردد في فعل هذا الشيء أو ذاك ، ستنتبه إلى أنك تعرف ذاتك وتعيها وتحترمها وبالتالي فإن الكذب أو التهاون أو التردد لا يناسب تلك التي تعرفت عليها البارحة وعرفت اسرارها وكنوزها الداخلية .

2- ستلحظ أنك بانتباهك للكثير مما كنت تملك من مواهب أو قابليات أو هوايات أو قدرات ، حتى وإن كنت لم تطري تلك القدرات أو تنتقدها فإنك وعيت وجودها وهذا الوعي سيبدأ بالالحاح عليك سراً ثم علنا ، بأن تفعل شيء مع تلك القابليات لتوقظها .

3- كثير من علاقاتك ستتأثر إما سلباً أو إيجاباً بهذا الانتباه الجديد الذي حصل في داخلك ، رغم أنك لم تنتقد ولم تطري نفسك أو توبخها ، ولكن انتباهتك ستفعل فعلها الهاديء في تغيير الكثير مما حولك ، حتى دون أن تعي ذلك بالكامل .

هناك أناس محظوظون جداً إذ امتلكوا الوعي والحب لذواتهم بوقت باكر جداً ، فتمكنوا من الارتقاء بها إلى مستويات عالية للغاية من العيش الكريم والتقدير العالي والاحترام الكبير والمهابة والحب من الجميع ، لكن هناك الملايين ممن لا يملكون أي شيء من هذا لأنهم أصلاً لم يعوا هويتهم ولم ينتبهوا لهذا الحضور الواعد الجميل الذي يمتلكونه ، ومثل هؤلاء كمثل هذا العراقي البسيط الذي قال لأهله وهو يحتظر :

اكتبوا على قبري الآتي : " هنا يرقد جبر ، عاش عمره من (*****) أمه إلى القبر "

بمعنى غادر بطن أمه ، فلم يرى شيء ولم يختبر شيئاً ، وظل يراوح في مكانه حتى اودعوه القبر .

كلمة رددها الحكماء في كل العصور من بوذا إلى المسيح إلى محمد وسقراط وديوجينيس وغيرهم ... اعرف ذاتك ، تعرف على ذاتك ، تعرف على هويتك الحقة خارج حدود هذا الجزء المرئي من جبل الجليد .

من أنت حقاً ؟

لا نطمح من وراء أن نتعرف على الجذر الميتافيزيقي لوجودنا ، فتلك مسألة ليست ملحة جداً ولا هي باليسيرة على الإدراك ، وربما لحكمة من الخالق لا يريد لنا أن نتعرف على سر وجودنا ، ولكن هناك ما هو جدير بأن نتعرف عليه وهو ميسور وبمتناول أيدينا كما وأنه مهم جداً لأي مهمات حياتية أو وجودية أرقى من هذا الوجود المادي الحيواني المتواضع إلى حد كبير .

أن نتعرف على جوهرنا الذاتي الفردي ، هويتنا الشخصية التي تميزنا عن غيرنا دون أن تفصلنا عن هذا الغير بمسافة كبيرة . أن نتعرف على خصوصية شخصيتنا وسماتها العامة وتفاصيلها الدقيقة الحاسمة المهمة في أي تطور نرجوه .

الحقيقة ليس من سبيل لأي ارتقاء حياتي أو معرفي بغير إدراك الهوية الفردية ووعيها بعناية ، لماذا ؟

لأنك لا يمكن أن تشتغل على أداة ما دون أن تتعرف عليها ، أليس كذلك ؟

لو أنك فكرت أن تشتري سيارة أو بيت أو غسالة أطباق فإنك بالضرورة يجب أن تتعرف على سمات شخصية هذه السيارة أو البيت أو تلك الآلة ، وبالتالي من خلال هذا التعرف يمكن أن تستعملها بشكل سليم وتحقق من ورائها ما صبوت إلى تحقيقه من أغراض ، فكيف وتلك الأداة هي نفسك وذاتك وكيانك الجسماني والروحي والسيكولوجي ...!

وإذا كانت المهمة التي نسعى لها بحجم وخطورة مهمة تفجير ينابيع الإبداع الكامنة في داخلنا أو للارتقاء بمستوى حياتنا إلى ما فوق مستوى حياة الفئران التي يعيش في جحرها الأغلبية منا ، فإن التعرف الوثيق الحميم على الذات هو ضرورة ملحة جداً ، وإلا كيف لذاتك أن تبدع وأنت جاهل بها كل الجهل أو نصفه .

حسناً ... هنا سيسألنا الكثيرون ولا شك ، ومن يتعرف على منْ ؟! ثم كيف أتعرف على ذاتي وأنا أعيشها وأتصرف من خلالها وعلى تماس وثيق بها ، فكيف تدّعي أني لا أعرفها ؟

بالنسبة للشطر الأول من السؤال ، نقول أن من يتعرف على من هو في واقع الحال عملية إعادة تعارف بين العقل الواعي والعقل الفائق والعقل الباطن ، عملية حوار صريح مفتوح بين مستويات الوعي الثلاثة معاً بحيث يمكن أن يتحدثوا جميعاً بلغة واحدة ويتفاهمون ويضيقوا فجوة الانفصال المرعب والزائف واللامبرر القائم بينهم .

بصوت عال وبالصورة الحسية الحية ، تقوم الأطراف الثلاثة بالتعارف على بعضها والتعرف جميعاً على هذا الكائن الذي هو أنت وإلى أين وصلت في مشوارك الحياتي وكم هي المسافة التي قطعتها على الدرب وأنت منفصل وللأسف عن وعيك الفائق أو حتى عن وعيك الباطن ، الذي ليس له من منفذ للتعامل معك إلا عبر الأحلام التي لا تجد منك إصغاءً .

المؤسف أن الأغلبية منّا يعيش بمستوى واحد من مستويات الوعي ، ولهذا تجد أننا نعاني من الاضطراب أو القلق أو التعثر في مسيرتنا الحياتية .

نحن نعيش غالباً في مستوى الوعي اليومي ، ولا مجال وللأسف لا للعقل الباطن ولا للوعي الفائق أن يتدخلان لتعديل مسارنا .
هذا التعارف أو الحوار الصريح الذي تشرح فيه من خلال مستويات وعيك الثلاثة شخصيتك وسمات هويتك الذاتية وآفاق تقدمها ، مهم غاية الأهمية لعملية إعادة برمجة مستقبلك وبالتالي فإن هذا يعطي العقل الباطن المبرر للإدلاء بدلوه في عملية نموك وتطورك بشكل حاسم جداً .
أعظم عبقريات التاريخ على الإطلاق ، كان ولا زال ليوناردو دافنشي ، ودافينشي ذاته قال يوماً وإذ بلغ نصف عمره ، قال :
لقد مشيت نصف عمري في طريق لم يكن أبداً طريقي .

تخيل دافينشي يعترف بأنه لم يكن يسلك دربه الحقيقي لما يفوق الخمس وأربعون عاماً ، وها هو وعيه الفائق ينتبه لهذا ويقوله بمنتهى الجرأة ...!
فكيف بنا أنا وأنت والملايين من الناس ؟
إن الأغلبية لا تختلف كثيراً عن دافينشي في السير في طرق ليست بطرقنا الحقيقية ولكنها تلك التي اختارها لنا وعينا الاجتماعي في غفلة عن الوعي الفائق واللاوعي بذات الآن ...!
إن كل ما نملك نحن البشر من خزين في الخبرات والتجارب والممارسات جاءنا كما أسلفنا في فترات باكرة من أعمارنا وفي مراحل لم يكن وعينا فيها لذواتنا قوياً ، وغالباً ما ظلّ هذا الوعي ضعيفاً بحكم الأنماط التربوية التي نتلقاها في الطفولة من الأهل والمعلمين ، وبالتالي فإن أسبقية التلقين والتخزين للمعلومات عن وعي هذه المعلومات أدى بنا إلى أن نستجيب بشكل تلقائي للانعكاسات الدماغية المختزنة في اللاوعي ، وهنا يغدو وعينا وللأسف مجرد تابع ذليل للعادة والانعكاس الشرطي وهذا ما يحرمنا فرصة التدفق الإبداعي أو تنشيط القدرات الداخلية الخفية العديدة الأخرى الموجودة فينا ، ولهذا أرى أن من المهم جداً جداً إعادة التعرف على الذات وربط مستويات الوعي المختلفة ببعضها برباط وثيق يحقق التوازن والإنسجام الداخلي بين تلك المستويات ويفتح الباب واسعاً للعقل الباطن لإطلاق طاقاته الخلاقة الجميلة التي لم نحتج لها للأسف لأننا مشغولون باجترار خزين السنوات الست الأولى مما نعرفه وجربناه وتعودنا عليه واطمأننا إلى أنه يحافظ لنا على حضورنا الاجتماعي وسط الناس فلا نستفزهم ولا يؤذوننا .
وجميع هذا في الغالب زائف ، فلا سعادة حقيقية بغير رقي حقيقي وحرية حقيقية في تفجير كوامن الطاقات الداخلية العظيمة السامية الموجودة فينا .

<u>من أنت ؟</u>

ما نعرفه جميعاً كما أظن ، هو أن أفضل إنتاجية يمكن أن تتحقق من أداة ما أو فكرة من الأفكار بقدر تعرفنا على تلك الأداة أو تعمقنا بتلك الفكرة ، هذه حقيقة لا شك فيها ونراها جلية أمامنا في كل المواقف . أي مهنة تتعلمها اليوم ، ولتكن الطب مثلاً أو الهندسة ، ستغدو متفوقاً بها بعد عام أو عشرة على قدر كم التجارب والخبرات التي كونتها عبر ذلك الزمن الذي سلف ، وكلما ألممت بالمزيد والمزيد من الخبرات وقرأت أكثر وعشت أكثر وتفاعلت مع هذا الذي قرأته وعشته ، كلما ازدادت مهاراتك ، فقيل عنك مهندسٌ بارع أو محام رائع أو طبيب موهوب ، <u>وليس في الأمر موهبة</u> ، ولكنها خبرة تكدست بعناية وتداخلت فيها مستويات الوعي الثلاثة بشغف عال ، فصرت هذا الذي صرته .
ماذا يعني هذا لنا ونحن نتحدث عن التعرف على الذات ووعيها ؟

إنه يعني في الحقيقة الكثير جداً ، فأنت تروم أن تحرر من الذات أقصى ما فيها من القدرات الجميلة الرائعة ، وبالتالي فأنت ملزم بأن تتعرف على ذاتك بمنتهى العناية ليتسنى لك أن تبعث الروح في تلك القدرات المنسية الخبيئة ، وكلما تعمقت في فهم ذاتك ووعيك الباطن وحققت التزاوج السلس المرن بين مستويات وعيك ، تسنى لك أن تحقق أكثر وأكثر من النتائج العظيمة .

أنا أنظر لمسألة الإبداع الفني أو العلمي مثلاً وببساطة على أنه قدرة موجودة وقائمة لدى كل واحد فينا وليست هبة من الرب أو من قوى أخرى ، إنها عندنا ، فينا في الداخل ، وكل ما نحتاجه أن نطلقها ونحررها ، وتلك مسؤوليتنا أولاً وليست مسؤولية أي كان .

لو أخذنا على سبيل المثال حقلين متجاورين لفلاحين طيبين ، الأول فلاحٌ بسيط قليل التعليم أو أميٌ بالكامل ، أما الآخر فقد قُيض له أن يكمل قدر من التعليم المتخصص في الزراعة .

تأتي لحقل الأول تجده متواضعاً في حجم الخضرة وعديد الأشجار ونوعيتها وإنتاجيتها ، أما الآخر فيبهرك كم الأشجار وطرافة نوعياتها وحجم الخضرة التي تملأ المكان بحيث لا تجد شبراً أجرد ، تسأل الأول عن وارده فيقول لك ، إني أنال كفافي ورزق عيالي ولا أدري بالضبط كم يدخل وكم يخرج ، ولا أريد أن أعرف لأن الأرزاق بيد الله ، والمهم أنني راضي ، أما الآخر فإذ تسأله (هذا إذا كنت صديقا مؤتمناً بالنسبة له) فإنه سيخرج لك دفاتر أنيقة منظمة ، ويحدثك بشغف عن إنتاجية الموز أو الكمثرى هذا العام ، وكيف كانت أقل في العام الماضي ، وماذا فعل لتحسين الإنتاج ، وأي جديد أدخل على الزراعة ، و....و....و...الخ .

لا بل ولا تندهش إذا قال لك أنه يتوقع بعد عام أو اثنين أن يتحقق كذا ويحصل كذا ، وأن لديه مشاريع لإنتاج الأسماك والبيوض والسماد الكيماوي والطبيعي في أرضه ذاتها ...!

ما السر وراء ذلك ؟! إنه كم المعلومات التي يعرفها هذا المزارع عن أرضه ، كم ما استحصله من معلومات عنها ، حجم الحب الذي يحمله لها ، رقة لمساته وهو يختبر ترابها ، معرفته الوثيقة بتاريخها واحتياجاتها ، وجميع هذا لا يمكن إلا أن يكون جزءٌ من كل أكبر من المعرفة عن ذاته ونفسه وتطلعاته وطموحاته وسمات شخصيته ، إذ لا يمكن لنا أن نتقن التعرف على شيء في الخارج إن لم يسبقه التعرف على الداخل ، وكلما تعمق تعرفنا على داخلنا ، كلما تسنى لنا أن نحسن التعرف على الخارج . ذات الأمر تفعله أنت وأفعله أنا في سبيل إنتاج أقصى ما يمكن من حقل الذات الرائع الذي هو أغنى من كل حقول العالم ، أتعرف على ذاتي وأسجل مواصفات وسمات شخصيتها تمهيداً لوضع استراتيجية عمل تناسب تلك الذات ، ولاحقاً أعمل على هذه الاستراتيجية بمنتهى الأمانة والكفاءة والثقة لأنتج ما أريد إنتاجه من إبداعات ، أو على الأقل لأصل إلى ذلك المستوى الراقي من العيش ، والذي يستحق أن أعيشه وأستمتع به .

في الحقيقة أود أن أستدرك هنا قليلاً فأقول أن نُظم التعليم عندنا في عالمنا العربي ، نُظمٌ لا تراعي أبداً السمات الفردية للشخصية . إننا ندرس وللأسف كثير من اللغو غير النافع ، ولا ندرس ولو القليل عن علم النفس ، ولا تحرص الهيئات التعليمية عندنا على تعريف النُشّء بأنفسهم وذواتهم وإمكاناتهم الداخلية ، وهذا قصورٌ كبير جداً ، رغم أن مجرد عملية تلقي العلوم المختلفة هو مهم بحد ذاته لتهذيب العقل وملأه بالمحرضات العلمية والفنية التي تساعد إلى حد كبير على تفجير بعض المكنونات الداخلية ، لكن إن لم يلتقي هذا بدروس متواضعة عن تركيب الدماغ وآليات التفكير ومستويات الوعي الداخلية ، فإن جميع هذا قد يغدو لاحقاً عبئاً على النُشّء وغالباً ما يُنسى وللأسف .

المهم ...ت حدثنا بعناية عن عملية التعرف على الذات دون أن نلج مباشرة في تلك العملية المهمة للغاية فكيف لنا أن نفعل ..؟

حسناً ... أدناه برنامج تعرف واسع على الذات هو من مبتكرات كاتب هذا الكتاب ، وهذا البرنامج لا يستغرق مبدئياً أكثر من نهار واحد من نهاراتك المتكررة المتشابهه أيها القاريء العزيزي .

برنامج التعرف على الذات :

تتذكر ولا شك اليوم الذي قررت فيه أن تشتري بيتاً أو سيارة أو أن تتزوج مثلاً أو حتى وأنت تستعد لمجيء طفلك الأول (هذ إن كنت متزوجاً اصلاً) ماذا فعلت في أي من هذه الأنشطة ؟

ببساطة جلست إلى نفسك وشرعت بالتحدث مع ذاتك أو الكتابة المفصلة عن هذا الذي تريد شراءه أو تنتظر الزواج منها أو تتوقع مجيئه عقب زيارة قصيرة للمستشفى (الطفل) .

إن لم تفعل هذا لقلت لك أنك لست سعيداً بهذا الذي تبدو وكأنك تريده ، أو أنه مفروض عليك من قوة أكبر خارج إطار إرادتك ، وإلا أوليس من الواجب أن أعرف نفسي بنفسي ، بتفاصيل الآتي وسماته وخواصه والآفاق المتوقعة منه ، وما هي رغباتي بشأنه و...و...و..الخ .

عملية الكتابة التفصيلية أو الحوار الذاتي بإشراك مستويات العقل المختلفة ، هو ضرورة ملحة لوعي الآتي ، وعي التغيير ، وتكثيف للسعادة والفائدة والمتعة من وراء هذا الجديد ، ولو لم يحصل شيء من هذا لما حصل تغيير حقيقي في حياتك ، لأن التغيير الحقيقي هو هذا التغيير الذي نعيه بأرواحنا ، ونحسه بعمق ونستنشقه ونتلمسه ونمتليء به ، فتحصل متغيرات شعورية جميلة جداً تنعكس عافية على صحتنا النفسية والجسمانية بذات الآن .

الحوار مع الذات والكتابة ، هما عمليتا تذوق ورصد وتحسس للنعمة ، إنها عملية تأمل عميق جداً لهذا الذي نوشك أن نناله ، بغير هذا لا يكون لما نلناه متعة وجدوى ، وما أسرع ما يختفي بريقه ، ليخلف لنا ربما طعم المرارة . هذه العملية الداخلية التي تحصل في ذهنك وبيتك ، هي عملية مبدئية تسبق ربما معاينة الشيء الذي تود اقتنائه ، أو قد تحصل وأنت تتأمل الشيء ذاته بحضور أهل العروس أو صاحب البيت أو الطبيبة المولدة لرضيعك .

ذات الأمر أتمناه لك في البرنامج أدناه ، أن تتأمل ذاتك بعمق وتعيها وتتعرف عليها بعناية شديدة ، تتلمسها وتتحسها وتحلم لها وبها وتنسبها إليك ، كما تنسب طفلك إليك ، وتحببها بالاسماء الجميلة الجديدة التي تجد أن لنفسك هوى فيها ، ثم تتابع المشوار لاحقاً مع ذات أو أداة أحسنت اختيارها وتعاطفت معها وأحببتها وأحبتك .

حسناً .... وأنت تقرأ هذا المقال الآن وأظنك متأثرٌ به إلى حد ما ، قرر مع نفسك أن تقوم بهذا اللقاء مع ذاتك ، قل لنفسك الليلة ، أو بالكثير غداً سأفعل هذا ... لا تؤجل المشوار طويلاً فالمسألة لا تحتمل التأجيل والحياة لا تنتظر كثيراً ، والمجد أمامك فأسرع .

ضع المقال جانباً الآن وقرر مع نفسك الآتي ، وقله بصوت عالي ، الليلة سأتعرف على ذاتي أو غداً منذ الصباح الباكر سأتفرغ لتلك المهمة .

تذكر أن هذا المشوار يحتاج كما كل المشاوير أو الصفقات المهمة إلى الكتمان والسرية ، لا تفضح ذلك لأحد فقد يحبط مسعاك لسبب أو لآخر ، تماماً كما يحصل حين تزمع شراء بيت أو سيارة بسعر بخس وإذ تفضح الأمر لجارك ، وإذ به يسارع للشراء قبلك ، أو يثبط من همتك .

وتذكر أيضاً أنك يجب أن تكون لوحدك مع ذاتك لأنك لا تستطيع أن تكون متخففاً قليلاً من وعيك اليومي العادي اليقظ إلا في النوم أو حين تكون لوحدك ، وطبعاً لا أظن أن من النافع أن نقوم بعملية التعرف على ذواتنا ونحن على سرير النوم ، لأن للنوم سلطان ولأن المشوار يتطلب يقظة واستنارة من نوع راقٍ لا يمكن أن تتحقق قبيل النوم أو أثناءه .

حسناً قررت ولا شك الوقت المناسب وتحسبت لمسألة توفير الوحدة والهدوء بشكل أو بآخر من قبيل أن تذهب في إجازة ليوم واحد على الأقل أو أن تبعث الأسرة إلى مكان آخر .

وحل اليوم الموعود ورأيت نفسك وحيداً بالكامل ، في بيتك أو في أي مكان آخر .

أولاً : منذ لحظة استيقاظك في السادسة أو السابعة صباحاً ، ابدأ بممارسة تقاليد جديدة عليك ، لم يسلف لك أن مارستها ، اهتف لنفسك بكلمة صباح الخير ، تبتسم الآن أليس كذلك وتقول كيف أحدث نفسي وأحييها ، بالعكس هذا هو الشيء الأكثر طبيعية من أي شيء آخر في هذا الكون ، أن تبدأ نفسك بالتحية قبل أن تقولها لأي كان ، فنفسك أيها العزيز هي تلك التي تعيش معك العمر كله وتتحمل آلامك وأخطائك وعثراتك وتفرح لنجاحاتك ، بل وهي ذاتها التي تسبب لك الأفراح كما الآلام ، فإن لم تحبها فلن تحبتك ، وإن لم تعيها تنكرت لك ، بادرها بالتحية وبكلمات رقيقة متأنية تُنطق على مهل شديد لتؤكد لنفسك أنك بدأت تعي ذاتك ، هذه هي أول بدايات الوعي ، أن تقول لذاتك صباح الخير .... (وتنطق باسمك) .

بالمناسبة من الميزات الجميلة التي يمتلكها الأطفال ونفتقدها نحن البالغين ، هو أن الأطفال لديهم قدرة عجيبة على التحدث مع الذات ساعات وساعات ، ولهذا تجدهم يملكون ما لا نملك من خصوبة الخيال والذكاء ، ولكننا للأسف نردعهم بغباء منا متوهمين أن من الخطأ أن يتحدث الإنسان مع نفسه وأن هذا علامة من علامات الاضطراب العقلي ، في حين أنها في الواقع دليل على الصحة النفسية والعقلية ، شريطة أن تطور لاحقاً بالمتابعة والتوجيه ، بحيث تتوجه صوب أغراض أسمى .

بعد أن تحيي ذاتك بتحية الصباح ، قل لنفسك الآتي (هذا اليوم هو يومي أنا وحدي ، سأتعرف فيه بعناية على جوهري وحقيقتي وأعيد لملمة تكويني الداخلي وأعرف تفاصيلي بالكامل ، وأعيها بمنتهى الحرارة والانتباه) .

ثانياً : سبق لي أن قلت أن من الضروري أن ندون تفاصيل الكشوف التي نكتشفها وكل ما يتعلق بهذا اللقاء الجديد الجميل مع الذات ، حسناً أقترح عليك أن تهيء كراساً جديداً لم يكتب فيه من قبل ، وتمنحه اسماً إيجابياً من قبيل " كراس البناء الذاتي " أو " كراس إعادة البرمجة الذاتية " أو " كراس تفجير كوامن الإبداع " الخ .

بعد أن حييت نفسك مع ابتسامة عريضة مرافقة ، دوّن في الصفحة الأولى وبخط واضح ومتأني ، اليوم والتاريخ ، ولحظة الاستيقاظ ، الآن اذهب للحمام كما أنت معتاد ربما كل يوم ، إنما هذا اليوم سيكون ذهابك له باحتفالية خاصة ومختلفة بالكامل عن ما تفعله كل يوم ، خذ معك إن أمكن ملابس ومناشف بيتية لم تُستعمل من قبل ، فهذا اليوم ليس ككل يوم ، بل هو مختلفٌ كل الاختلاف . الآن وأنت في الحمام وبهذه الحالة الجميلة من الوعي المكثف بالذات ، حاول أن تقصي كل ما يمكن أن يرد على بالك من أفكار ، وأحرص على أن يكون فكرك كله منتبه غاية الانتباه لذاتك حسب ، أو لم نقل أنه يوم الذات وحدها ولا شيء آخر ؟!

كل ما جاءت في بالك فكرة من نوع ما أو صورة للأطفال أو الحبيبة أو الزوجة أو العمل أو الدراسة ، اقصها برفق دون أن تجهد نفسك كثيراً ، وذلك من خلال الانتباه إلى أن المهم اليوم هو ذاتك ولا شيء آخر . ركز الآن انتباهك على الماء وهو ينثال على جسدك ، بارداً أو دافئاً ، تأمل رذاذ الماء وهو يتساقط ، اغمض عينيك إن أمكن وتحسس أعضاء جسدك بأصابعك ، اهتف لنفسك هذه ذراعي ، هذه يدي ، هذه ساقي ، هذا أنفي ، تحسس كامل أعضاء جسدك بعناية ورفق وحب ، مرر أصابعك على التقاطيع المختلفة ، تصور في ذهنك ملمس يدك على تلك الأعضاء ، انطق بصوت مسموع اسماء الأعضاء وانسبها إلى اسمك أو إلى ذاتك بقول متأن هاديء كما أسلفنا بالقول هذه يدي ، هذا أنفي ...الخ .

لا تنسى أن تتصور منظر أعضائك في عينك الداخلية (عين الذهن)

من المهم ايضاً أن لا تغفل كما أنت وأنا فاعلين دوماً ، لا تغفل أعضائك الداخلية ، المعدة ، الأمعاء ، القلب ، الشرايين ...الخ .

إن كان لديك سالف اطلاع على تلك الأعضاء فإن التصور سهل ، أما إن لم تكن ذو اطلاع ، فيكفي أن تنطق باسماءها وتتحسس أماكن تواجدها حسب تصورك ، وليس من المهم أن يكون هو المكان ذاته بالضبط ، لا تغفل أي عضو من أن يذكر بعناية واهتمام مترافق مع التحسس الرؤوم .

هذا التمرين مهم جداً جداً ، ليس لجهة تطوير الشخصية أو تفجير قنوات الإبداع حسب ، بل وأيضاً من أجل تحسين الصحة وكفاءة الأعضاء ، لأن لكل عضو من أعضاء الجسم قدرة رهيبة على الاستجابة للتحبب والاهتمام والاحترام والوعي ، وهذا الذي تفعله

الآن من مباركة أعضاءك برقيق اللمس والعبارة يفعل في الدماغ فعل السحر فيؤثر بدوره على الأعضاء لتستمتع برضاك عنها وبالتالي لتؤدي أدوارها بكفاءة أكبر .

الأعضاء المختلفة هي أعضاء حية لها وعيها الذاتي واستجاباتها الإيجابية كما والسلبية لما نعكسه عليها من آراء فيها أو اهتمام بها . ولأنك كائن متكامل لديك جسم وروح وعقل فإن كل جزء من تلك الأجزاء يؤثر على الآخر بقوة ، وكما قيل العقل السليم في الجسم السليم ، ولا يكون الجسم سليماً إلا حين يكون محبوباً ينال حقوقه علينا في الغذاء الحسن والرعاية الصحية الجيدة والاهتمام السيكولوجي العالي وفوق هذا وذاك الوعي والانتباه الشديد الهاديء المسترخي غير القلق أو المضطرب .

بالمناسبة هناك الكثيرون منا ممن يقلقون بقوة على أجسامهم أو أعضاءهم المختلفة ، هذا شيء مرضي عزيزي القاريء ولا ينبغي أن تكون من مثل هؤلاء ، بل يكفيك أن تثق بجسمك وتؤمن به وتحبه بقوة وتحترم عمله ، فبمثل ثقتك هذه يعيش هذا الجسم ويعمر وينتشي .

حتى الزهور والحيوانات والنباتات المختلفة ، وكذلك الأطفال بالطبع ، يعيشون وينمون ويكبرون ويثمرون من خلال الرعاية والانتباه والاهتمام وليس بالغذاء أو الماء حسب .

حسناً ... قلنا أنك قمت باستعراض أعضاء جسمك كافة بمنتهى العناية والانتباه والتركيز ، وأظن أنك لكثر تركيزك على جسمك وتخيلك لعمل أعضاءه الداخلية وحركتها ، أظنك نجحت ولا شك في إقصاء الأفكار الخارجية المختلفة سواء السارة منها أو المحزنة أو المحايدة ، الآن وقد انتهيت من الاستحمام ولا شك ، ستتحول صوب المرآة لتأخذ زينتك (وتحلق ذقنك ، بالنسبة للرجال) طيب أمام المرآة قم بمتابعة ذات المشوار من التحسس الهاديء الودود المحب ، لشعرك وملامح وجهك المختلفة ، تحسسها بعناية وقل لنفسك بذات الآن هذا وجهي ، هذا أنفي ، هذا فمي ، تلك عيناي ، افتح عينيك وانظر فيهما من خلال المرآة ، انظر بأقصى قدر من العناية والتركيز والاسترخاء العضلي بذات الآن ، اُمكث لأطول فترة ممكنة وأنت تنظر في عينيك ، لا تخف ، إنها عيناك لا عيني شخص آخر ، أطل النظر وردد في داخلك ، هذه عيناي الجميلتان ، هذا أنا ، تلك شخصيتي الجسمانية ، لقد تعرفت على ذاتي ككيان فسيولوجي جميل ، هذا الجسم وتلك الأعضاء هي أغنى وأعظم رأسمال أملكه ، لا أحد غيري يملك ما أملك من عينين ويدين وساقين ، هذه جميعاً لي وحدي ، ولا تشبه ما لدى غيري على الإطلاق ، هذا الذي عندي هو لي وحدي ، وهو رأسمالي وحدي وأدواتي وحدي فقط ولا أحد آخر سواي ، إنها ولدت معي ولي وستبقى معي ولي إلى الأبد ، وإذا كان هذا ما أملك من جسم حسب ، فكيف بكل الثروات الأخرى من قوى داخلية وقدرات روحية وإمكانات خبيئة عظيمة .

من المهم أن تتحاشى النقد أو اللوم أو التجريح أو استذكار الماضي ، من قبيل أنا لست وسيماً أو أنا لست جميلة ، أو انظر كم هو فظيع أنفي أو كم هي كبيرة أسناني ، أو أن تتذكر بعض الخيبات العاطفية أو الفشل المهني وتربطه جميعاً بملامحك أو أعضائك ، هذا غير صحيح على الإطلاق وهو عنصر تخريبي مدمر ، فقط لو ورد في بالك شيء من هذا أقصيه بأقصى السرعة أو قل لنفسك ، أنا في الواقع مسؤول عن تلك الخيبات لأني لم أكن أعي هذا الجسم جيداً ، ولو كنت قد وعيته وعنيت به وأطريته لكان لي عوناً بغض النظر عن تفاصيله التي لا تعجبني الآن ، إنه جميل كيف ما يكون لأنه ملكي وحدي ولا أحد يملكه سواي وكلما آمنت به وأحببته ازداد جمالاً ورقة وعذوبة ، قل لنفسك أنا لم أعيه جدياً قبل هذه اللحظة ولهذا فهو لم يشرق ولم يزهو كما أريد له أن يكون ، إن لجسمي عقلاً ووعياً ويحتاج مني للانتباه والحب ، وهذا قدره وتلك مسؤوليتي أنا وحدي وإلا هل أستبدل بجسمي جسما آخر ، أو هل أستطيع أن أنتج منه أفضل ما فيه إن لم أحببه واحترمه ؟ مهم أن تقول هذا لنفسك قبل أن تخرج من الحمام لتقوم بالباقي من احتفالية التعرف على ذاتك .

حسنا ...الآن خرجت من الحمام بعد أن جففت جسمك برقة وعناية شديدة وارتديت ملابسك المنزلية الجديدة أو النظيفة على الأقل (وإن كنت أحبذ أن يكون كل شيء جديد في يومك هذا)

لا تنسى أن تبارك لنفسك بصوت مسموع لهذا الاستحمام الجميل بأن تقول ما أنت معتاد أن تقوله لزوجك أو ما يقوله أهلك لك عقب الخروج من الحمام .

الآن أدخل غرفتك ، اشعل أن شئت شمعة أو أكثر ، وحبذا لو تستعمل شموعاً معطرة إن أمكن ، بذات الآن قم بتعطير نفسك وغرفتك بعناية شديدة ، ويحبذ أن تستعمل البخور في مثل هذا اليوم ، وقلل قدر الإمكان من الإضاءة الكهربية .

أخلق لنفسك في غرفتك أجواء خاصة ربما لم تكن معتاداً عليها من قبل لأنك كنت تعيش سابقاً بأقل قدر من الاهتمام بذاتك ، وهذا شيء مؤسف للغاية المهم في مثل هذا اليوم ومنذ صبيحته احتفل بنفسك بخصوصية شديدة جداً ، بحيث يتعرف وعيك اليومي على مستويات الوعي الأخرى ، وتتعرف تلك المستويات ذاتها على وعيك اليومي وكيف يفكر وبماذا يشعر ولماذا هو مشغول بالآخرين أكثر من إنشغاله بذاته .

طيب ... الآن ... كراسك على الطاولة ، أنت أنيق معطر و جميل ، الأجواء من حولك احتفالية للغاية ، كيف لا واليوم هو يوم عيد ميلادك الحقيقي .

الآن اشرع بالتجوال في غرفتك إن كنت من هواة التجوال جيئة وذهاباً (أنا شخصياً أحب أن أتجول حين أكون لوحدي وفي حالات الحوار مع الذات) باشر بالتجوال الهاديء البطيء ، وابدأ بالتعرف على جانب آخر من ذاتك ، ولنقل جانب الهوية الشخصية الخارجية .

ابدأ بنطق اسمك بعناية شديدة وتلذذ كبير وبأقصى قدر من البطء ، وحاول أن تكتب في ذهنك وبالألوان إن شئت ، حروف هذا الاسم ، كرر ذلك عدة مرات ولنقل عشر مرات ، ثم تحول صوب الاسماء الأخرى التي ترتبط باسمك ، اسم أبيك ، أمك ، أخواتك ، أخوانك ...الخ .

هذه مفردات هويتك الاجتماعية فلا تغفل شيءً منها ، ابدأ بالقريب الذي هو معك أصلاً في ذات المكان أو ذات البيت ، أذكر كل الاسماء التي تؤكد كينونتك الاجتماعية اللصيقة الحميمة ، ثم تحول صوب الأبعد فالأبعد ، بحيث لا تنسى أحداً تشعر أنك مرتبط به بشكل من الأشكال ، لماذا ؟

لأننا نعرف الأشياء من العلائق التي ترتبط بها ، أليس كذلك ؟

أو ليس هذا ما تفعله حين تروم شراء بيت أو سيارة أو الاقتران برجل أو امرأة ؟ أن تتعرف على الجيران لهذا البيت ، وتتعرف على من سكنه قبلك ، وحتى تسأل لماذا انتقل عنه ، ثم تستكشف آفاق الاستثمار أو العيش فيه ، وإمكانياته الخبيئة المتوقعة أو المنتظرة ، ثم علاقة البيت أو السيارة أو بالآخرين ، كذلك في حالة التعرف على صديق جديد أو امرأة تروم الزواج منها ، من الموجب أن تتعرف على أهلها وعلاقاتها اسماء وهويات ومهن واهتمامات ، لأن جميع هذا مهم للغاية في التعرف على تلك التي تريد لها أن تكون شريكة الباقي من العمر .

إذن من المهم أن تتعرف جيداً وبأقصى قدر من التوسع على هذا الذي هو أنت من خلال التعرف على علائقه وارتباطاته ، بالمناسبة يلعب حجم ونوعية علاقاتنا الاجتماعية وارتباطاتنا المختلفة دوراً كبيراً جداً في حجم الثقة التي نمتلكها بأنفسنا ، ولهذا تجد أن الإنسان الذي يعرف جيداً ارتباطاته ويحترمها ويفتخر ويثق بها ، تجده في الغالب إنسانا متزناً سلوكياً ومؤهلاً بقوة لأن يبدع أو أن يطور شخصيته بشكل دراماتيكي وسريع نحو آفاق أرحب ، في حين تجد أن الإنسان الذي لا يثق بارتباطاته أو ربما لا يعرفها بشكل جيد ولا يحمل عنها صورة حسنة وإيجابية ، تجده في الغالب مهزوز الشخصية إلى حد كبير أو متطرف في خياراته (ربما نكاية بهده الارتباطات التي لا يؤمن بها ، أو ربما لا يجيد فهمها) .

طبعاً لا نشك في أن هناك الكثير من المبدعين ممن لم تكن ارتباطاتهم الأسرية من النوع القوي أو الإيجابي أو ربما لم يكونوا يجيدون قراءة تفاصيلها ، ومع ذلك كانوا مبدعين ، هذا جائز طبعاً ، لكننا هنا لا نعنى بالاستثناءات ، بل نطمح للتأسيس للقاعدة

الأعم والأشمل والأوسع والأكثر استقراراً ، وإلا انظر أيضاً للكثير من المبدعين الذين ذُبح إبداعهم بسهولة نتيجة ذات الروابط التي لم يحسنوا قراءتها أو إعادة رسمها بشكل سليم .

طيب ... قلنا تستعرض اسماء ارتباطاتك جميعاً ابتداءً بالأقربون ثم ارتقاءً إلى الأبعدون ، ثم تأتي لارتباطاتك الأخرى المهنية والاجتماعية من قبيل الأصدقاء والزملاء في العمل ، ولا بأس بأن تترك لذهنك أن يستعرض ما يشاء من الاسماء ويستذكر ما يشاء من الوجوه .

بالمناسبة يفضل أن تتصور تلك الاسماء وتجسم وجوهها في ذهنك ، هذا مهم جداً ، لأنك من خلال تجسيم الاسماء تعيد تجسيم صورتك الشخصية ضمن الإطار الاجتماعي بكامل عموميته .

أحذرك هنا عزيزي القاريء من مسألة مهمة غالباً ما تحصل لدى الكثيرون ممن لم يعتادوا الاستعراض الحر والتفكير بالصور ، ألا وهي مسألة الاستغراق بربط علائق ذهنيه غير مبررة أبداً ، خصوصا في ميداننا هذا ، من قبيل أن تستذكر أباك مثلاً وتجسم صورته ، ثم فجأة تذهب بحرية شديدة وغير منضبطة إلى صور عديدة وكلمات ربما قالها أباك يوماً ، ثم تستمر السلسلة بالتدفق ، فتنتقل من صورة إلى أخرى حتى تجد نفسك بعد ساعة أو ساعتين وإذ بك لم تفعل شيئاً جدياً أو تنسى المهمة الأساسية وتغدو مجرد آلة عرض سينمائي تمر عبرها الصور التراجيدية والمفرحة ، وإذ بك تفرح لحظة وتحزن أخرى بلا ضرورة أو مبرر على الإطلاق . كن منتبها لنفسك وأنت تستعرض ، ابدأ الاستعراض بترديد الاسم ، ثم جسم الهوية أو الشخصية ثم انتقل إلى صورة أخرى ضمن الإطار الحميم الذي آمن عقلك بأنه يخدم توجهك هذا بالتعرف على ذاتك ومحيطك

كذلك تفعل مع العمل وزملاء العمل والأجواء عامة بقدر مقتصد وبانتباهية شديدة ، وحذار أيضاً أن تنتقد أو تلوم أو تستغرق في استعراض المشاكل أو التفاصيل التي لا ضرورة لها في عملية التعارف هذا ، بل مر مرور الكرام على الوجوه بلا نقد أو حزن أو فرح .

يحبذ أن تشرك كل حواسك بعملية الاستذكار والتعرف ، اغمض عينيك إن كان ذلك ممكناً خصوصاً في حالة الجلوس ، أو لبعض ثواني بينما أنت تمشي ، وحاول أن تكون أنفاسك هادئة جداً ، حاول حين تتخيل أي صورة أن تحس بها بكل حواسك ، وكأنها موجودة الآن ، وحين تنتقل منها بحزم إلى صورة أخرى افعل الأمر ذاته ، أن تشرك كل حواسك في التصور ، بحيث يبدو وكأنه حي وقائم في هذه اللحظة .

كلما كانت الصور المنتجة جلية وواضحة وحية ، كان أثرها في داخلك كبير جداً ، في التعرف على حقيقة هويتك الاجتماعية والشخصية .

حسناً ... خذ كفايتك من الوقت في التعرف على ذاتك والاستمتاع بهذا التعرف لغاية ما تشعر في داخلك بالضجر أو التعب ، عندها استفق وعد إلى عقلك اليومي الواعي وتلمس واقعك من حولك من جديد ، ستشعر بالتأكيد بصفاء نفسي غريب لم تعشه من قبل ، ولاحقاً ربما في الأيام القادمة ستشعر بأن تحولات داخلية فريدة لم تكن موجودة لديك قد بدأت بالظهور ، من قبيل مزيد من الحب والاحترام الداخلي لذاتك من قبلك ، مضافاً إلى أن سلوكيات جديدة قد بدأت تظهر منك ، كما وإن نظرة الناس لك بدأت تتغير بشكل إيجابي وبدأوا ينظرون لك بإعتبار أكبر .

عموماً ... ما أوردناه في مقالنا هذا هو في الواقع الخطوة الأولى والأساسية لتغيير الشخصية وتطويرها .

طبعاً عقب هذا البرنامج الأول علينا أن نتوجه صوب برنامج النقد والتقييم الذاتي .

الباب السابع

كيف تكون ؟

الفصل الأول : عش العظمة في لحظتك هذه

في قناعتي ... ليس هناك من هدفٍ مستحيل أبداً ...أبداً ...!

إلا ذلك الذي ينتهك قوانين الطبيعة ويخرق توافقها التي برمجت عليه أصلاً ...!

ليس من هدفٍ لا يُنال شريطة أن تنتصر لهذا الهدف في معركة الجهاد الأكبر ...

جهاد النفس ، الخوف ، التردد ، الخجل ، انعدام الثقة ، أشباح الماضي ومسئولياته، ديونه التي لم تدفع بعد !!

ثم ... المستقبل ومخاوفه كما وأحلامه الجميلة والعليلة بذات الآن من طول ما عُلقت في سقف فضاءٍ يأبى أن يتدلى لنلمسه بأكفنا الضارعة منذ سنين !!

طيب ... وكيف لنا إذن بأن نحقق المستحيل كما ندعي ...؟

الأمر بسيط .. بأن نستنبت الهدف ، كائناً ما كان في الذهن وفي الدم وفي كل ذرةٍ من ذرات كياننا الجسماني والموضوعي ، أعني واقعنا ، زمننا الحاضر ، وجوه الأحبة ، عيون الناس ، إرادات الآخرين ، ثم إرادة الكون متمثلة بقاعدة الخلق ، وجوهر الوعي الأبدي الأزلي الأقدس .

تستنبتها لا كصورة مستقبلية لها تاريخ نفاذية ، وموسم قطافٍ محدد ، لا وإنما كواقع كائن وقائم في هذه اللحظة التي أنت فيها ...!

1- عش المستقبل فسيولوجياً ... عش الحلم فسيولوجياً...(الحركات ، السكنات ، طريقة المشي ، انتصاب القامة ، اعتدال الكتفين ، انتظام النفس ، حركة اليدين والساقين ، كلماتك ، لمساتك ، تعابير الوجه) .

2- عش المستقبل ذهنياً (تصوراتك ، إيحاءاتك لنفسك ، نمط حوارك مع ذاتك ، طريقة تفكيرك ، قراءاتك ، كتابة مذكراتك اليومية ، علاقاتك الفكرية والسياسية ، نمط الناس الذين تعاشرهم في هذه المرحلة) .

3- ضع استراتيجية متقنة للعمل ، تلم سلفاً بكل المعلومات التي تحتاجها ومن أكثر من مصدر ثم على ضوءها ضع قائمة المتطلبات للوصول إلى الهدف ، ضع عدة خيارات للعمل وانتخب الأقل تكلفة في المال والوقت والجهد شريطة أن يكون الأحسن نوعياً والذي لا ضرر به على نفسك أو غيرك .

4- اترك هامشاً واسعاً للحركة ، لا تتشبث بالاستراتيجية بشكل دوغمائي يفسد متعة التوقع العذب لما يحمله الكون من فيوضٍ قد ترقى بك إلى الهدف في وقتٍ أقصر بكثير مما افترضته الاستراتيجية ، إنما مبدئياً تمسك بها كمرجعية أساسية .

1- عش المستقبل فسيولوجياً وكأنه قائم الآن :

أحِط كيانك الشخصي الحميم (غرفتك أو بيتك) بمظاهر تزاوج بين الواقع القائم والواقع المنتظر قيامه ، كيف يمكن أن يكون شكل سريرك ، غرفتك ، لون الجدران ، تقاليد وطقوس النوم واليقظة فيما لو أنك غدوت هذا الذي تريد .

الصور المعلقة على الجدران ، صور مستقبلية واقعية أو متخيلة .

أوجد لصورتك الشخصية مكاناً لتلصقها في صميم الصورة ، اكتب اسمك في كل مكان وبأجمل الألوان ضمن الإطار المستقبلي الذي تريده وامنحه دوماً المتابعة والانتباه اليقظ .

ما لا تملك له الإمكانية المادية أو لا تجد له نضيراً ، اعمد إلى تحويره أو اشتريه من باعة الأنتيك أو اكتفي على الأقل بالصور التي تملأ بها المكان .

عش هذا الواقع غالباً مع نفسك وحذار أن تفضحه لمن لا يفهم أو تدعه يفضحك في الوقت غير المناسب . جميع هذا سيعزز بقوة من إيمانك الشخصي ، أنت ذاتك في هذا الذي تريد أن تكونه ويعزز روح الضبط عندك فلا تسرف على نفسك في المال والوقت والجهد في ما لا طائل منه وأنت بعد لم تصل إلى الحلم الجميل .

كيف تكون لغتك مع الناس أو مع نفسك فيما لو أنك صرت هذا الذي تريده أو امتلكت هذا الذي تريده ؟

مارسها الآن ... تحدث بلغة المنتصر ، حرك يديك وقدميك وأنت مفعم بالإحساس بأنك قد وصلت إلى الهدف ، تنفس بثقة وتؤدة ، استرخي فأنت منتصر ، اهمس بشفافية المنتصر الواثق من ثرائه الأسطوري ، تناول طعامك كما يفعل العظماء ، تذوق بشغف وكأنك بلا همٍ ولا غم ،

عش ربيع انتصارك ولو قبل أوانه الحقيقي بعشرة أعوام .

حسناً ... الموفقون مثلك -كائناً ما كان اتجاهك الذي تروم له- أين يذهبون ، أين يجتمعون ، ماذا يفعلون في أوقات فراغهم ، أي الكتب يقرؤون ، أي الأندية الرياضية أو الفنية أو الاجتماعية يزورن ، افعل ما يفعلون ولو في مرات أقل حسب إمكاناتك ، ثم ادنو منهم فأنت أصلاً منهم (في أهم ما هم فيه وهو الحقيقة الذهنية) لا تتردد ولا تتهيب فأنت لست غريب عنهم وهم ليسوا أفضل منك أبداً ...!

متى اهتز إيمانك عد إلى أجوائك الذاتية الأثيرة وواصل شحن نفسك بجرعة إضافية من المرئيات والصور والحوار الداخلي بلغة العظماء . لا تخف من أن تضطرب علاقتك بالواقع ، لا لن يحصل ذلك صدقني ، ستضل أصلاً في هذا الواقع فقط بأن تزاوجه بمستقبلٍ جميل يضفي عليه ألواناً أعذب وأقل عتمة من ألوانه الحقيقية . ولا عليك إذا ما أفلت منك ما يثير استهزاء الآخرين ، لا بأس هذا سينفحك مزيداً من التحدي في الوصول إلى ما تريد ، إنما يحبذ أن تحافظ على خيط مرئي يفصل بين الواقع والمستقبل .

الأهداف كما البذرة في كف الزارع ، تحمل أصلاً ثمرتها في جوفها حتى قبل أن تودع التراب برفق ، إنما ما يميز بذرة الهدف أنها يمكن أن تقطف بوقت أبكر من ثمرة التفاح أو الطماطم إذا ما أحسن الزارع استنتباتها أو بث نُسخٍ منها في أكثر من زمان ومكان . بدءاً في الذهن ومن ثم في الواقع المعاش ذاته وأخيراً في فضاءات الكون عامة مع اعتماد كل أدوات التحاور مع تلك القوة الكونية السامية العظمى التي تمثل جوهر الخلق ومنبع الفيوض (الله أو براهما أو الخودية أو يهوة أو الأب ، أو سمه ما شئت فلن نختلف على المسمى فهو يحتوي كل الاسماء ولا يحتويه شيء البته)

حسناً ... تخشى المغامرة أليس كذلك ...؟

مغامرة أن تستنزف هذا القليل الذي لديك على حُلمٍ لمّا يزل قصياً ...!

أنا لا أدعوك عزيزي القاريء لأن تنفح كل ما في جيبك لأول شحاذ تصادفه على الرصيف ، لمجرد أنك تريد أن تعيش عقلية المليونير منذ اللحظة ...! أبداً ... ليس كذلك .

وحتى المليونير ذاته لا يفعل هذا ، إذ هو لا يضع أمواله في الأكياس المثقوبة وإلا لما أضحى مليونيراً . إنما أن تتصرف منذ اللحظة بعقلية هذا الذي تحلم أن تكونه وبالذات في صفحاتها الإيجابية الجميلة والتي أوصلته إلى هذا الذي وصله ، ثم يحبذ أن تعتمد كتمان السر فلا تكشف أوراقك عامداً لكل من هبّ ودبّ فمثل هذا لا يفعله الناجحون المتميزون حقاً ، وإن فعلته فأنت هنا لست واثقاً من نفسك وتريد أن ترمم فشلك بالتظاهر لا العمل الجاد .

وأركز بالذات على الفسيولوجيا :

لقد ثبت علمياً وبما لا يقبل الشك أن من يعتدل في مشيته ويرفع كتفيه ويركز بصره في الأفق البعيد وبثبات ولوهلة قصيرة ، يتمكن في الحال من طرد الشعور بالخوف أو الكآبة أو التوتر . الفسيولوجيا تؤثر تأثيراً سريعاً نافذاً على المخ فينعكس ذلك على

التصورات الداخلية فتتغير وبالتالي تتغير الحالة النفسية ، كذلك إن تغيرت التصورات الداخلية انعكست على الفسيولوجيا والمخ فتغيرت أيضاً الحالة النفسية .

إذن أمامك طريقين لا واحد ، إما أن تغير الوضع الجسماني أوأن تغير الوضع التصوري ، فكيف لو غيرت الاثنين وهذا ما أسعى له في هذا الفصل .

أذكر أننا كنّا قرابة السبعة من الجند في وحدة مدفعية إبان الحرب العراقية الإيرانية ، كانت القذائف والصواريخ تنهال علينا كالمطر كلما حل الليل ، كنا في جحرٍ رديء التحصين وكانت القذيفة الصغيرة من الهاون كافية لذبحنا جميعاً ، ستةٌ من السبعة كانوا في غاية الصحو ، كنا نلعب الدومينو ونتشاجر ونقهقه ، أما سابعنا فكان فتى صغيراً ، كان يقف في باب الملجأ ، وكلما دنى صفير القذيفة اختبأ خلف أكياس الرمل .

- ماذا تفعل ...؟!

- أريد أن أرى أين تسقط القذيفة لأطمئن ...!

- ولكنك لن تراها يا فتى إلا حين تحيل جسمك إلى شظايا ...!

مسكين كان غاية التوتر ولم تمر الليلة إلا وتشظى ، ليس من الهاون وإنما من التوتر ، لقد مات الفتى من الرعب بينما نحن نلعب الدومينو ...!

لم نكن شجعان ولكننا كنا نراوغ التوتر بالادعاء وانطلت اللعبة على المخ وعلى القدر ...!

كل من عاش حرب الأعوام الثمانية يعرف كم من الآلاف سعوا للموت وفرّ منهم وكم من الآلاف جنّوا أو ماتوا بالسكتة القلبية .

لا أقول اوهم نفسك بأنك وصلت إلى الهدف ، بل أقول ارتدي ثوب الهدف كما ترتدي العروس بذلة العرس قبل أن تذهب إلى الحفل .

اغرسه في عينيك ، في دمك ، في قلبك ، علق صورته على جدران غرفتك أو بيتك ، انظره في عيون الناس ، في حجارة الطريق ، استنبته في كل مكان ، تخيل نفسك دوماً وأنت فيه أو ضمنه في كل مكان ومع كل أنسان .

طيب ... لكن ألا يفسد هذا علي متعة واقعي أو لحظتي الراهنة...؟

أقسم لو أنك أنت أو أنا عشت اللحظة الراهنة بكل كثافة لما احتجنا لأن نكتب هذا الكتاب ، لأن كثافة العيش في اللحظة الراهنة يمكن أن يكون مدخلاً رحباً للوصول إلى المستقبل ، ولكننا وللأسف لا نعيش اللحظة الراهنة بكثافة ، نحن في واقع الحال نعيش إما في المستقبل (وبشكل مشوه) أو في الماضي ، وكلا هذين الزمنين غير واقعيين ، وتعاطينا معهما هو تعاطي اجتراري ، بمعنى أننا نجترهما اجتراراً لنعاقب أنفسنا أو لنسليها ، من خلال (حشيشة) أحلام اليقظة أو الرغبة في تحقيق عدالة زائفة بتصفية حسابات الماضي بأسلحة الحاضر * .

نحن عزيزي القاريء لا نعيش الحاضر ، لأن العقل (لا الدماغ) لا يعترف للأسف بهذا الزمن ، لأن المجتمع الذي ربى العقل ورعاه هو مجتمع يراوح بين الذكريات والأحلام ، احباطات وحسابات وهزائم وانتصارات ماضوية ورغبات وأحلام مستقبلية وكل عمل العقل هو اجترار هذا وذاك ليل نهار ، إلا في القليل من وقتنا ، و طالما أننا لا نعيش حقاً الحاضر بكل كثافته ، لماذا لا نستدعي المستقبل وأعقد قرانه مع الحاضر بقوة ، فأهزم الماضي لأنه لا يعود لدي وقت لاجتراره والتسلي أو تعذيب النفس بذكرياته ، وبذات الآن يتكثف وعيي بالحاضر إذ هو يرتدي ثوب الحلم .

إذا قال لي قائل : طيب ماذا لو أني نقمت على بعض معطيات حاضري وأنا أعيش ألق المستقبل فنسفت بعض علائقي أو خربت بعض الحسن مما أملك في الحاضر من موروثات الماضي ؟

---

* كما في صراعات "السيخ والهندوس" أو "الشيعة والسنة" على من هو الأجدر بالخلافة ، علي أم أبوبكر !!

حسناً ... إن كنت تتوقع أنك لو بلغت المستقبل بشكل أوتوماتيكي تدريجي بجهدك الاعتيادي وانقلبت على بعض موروثات الماضي فمن الخير أن تنسفها في يومك هذا وبخسائر أقل مما لو أنك انتظرت بضع سنين أخرى ، أما إن رأيت أنك ستحتفظ بها مهما أرتقيت فلا خوف إذن من أن تعيش المستقبل وتكسيه ثوب الحاضر ...!

أذكر حين كنت لمّا أزل بعدُ طفلاً ، كنت لا أكف عن تدوين اسماء كتب مزعومة أروم كتابتها ونشرها ، أعرف أن الوقت كان باكراً جداً وما كان في هذا من ضرر ، لكن سطحية وعيي حينها دفعتني للوقوع في فخ سطحية الآخر الممثل للعقل الاجتماعي المادي الهزيل ...!

قريبٌ لي كنت اعتبره ناصحاً ، أريته بعض قصصي القصيرة وطرحت أمامه مقترح اسماء المجاميع التي أروم إنتاجها ، حين قرأ القصة الأولى انفجر ضاحكاً واستل قلمه ليخط على كامل الصفحة كلمة (سخيفة) لغاية يوم الله هذا وأنا في خمسيني ، تتلألئ في الذهن كلمة سخيفة كلما انتفض في هذا الراغب أن يرى كتبه مرصوصة على أرفف المكتبات .

لقد ذبحني الغبي لا بارك الله فيه ..!

لهذا أؤكد عش المستقبل الآن وحذار أن تكشف لأحد أوراقك .

لماذا عزيزي القاريء تموت الأهداف الجميلة باكراً ، أو لماذا يتأخر موسم القطاف ...؟

لأنها لا تملك لفح حرارة الواقع ، إما أن تظل سابحةٍ في فضاء الذهن فلا تحسّها الحواس ولا تستشعرها المشاعر ولا يُرتّب الدماغ أوامره واقتراحاته للأنسجة والأعضاء والخلايا على أساس أنها -تلك الأحلام- جدية ، أو أن تظل نائمة بين الأوراق فلا ضوء نهار يصيبها ولا هواء نقي يتسلل إليها ...!

لماذا لأنها في الحالين مؤجلة لأوان القطاف الذي لن يأتي إن لم نستنبتها في الحاضر .

لا أنكر أن هناك أهداف لا مجال لحرق المراحل لها لأنها ترتبط بإرادات الآخرين أو أنظمة الدول وأعرافها ، كالدراسة الجامعية مثلاً أو نيل الدكتوراة .

هذه ليست إرادة فردية لحبيبة تروم نيلها أو كرسي إدارة تسعى لانتزاعة ، أو حتى رئاسة دولة تروم الوصول له .

لا ...ليس بمقدورك أن تنال المحاماة أو الصيدلة في عامين ، لكن بمقدورك أن تجزيء الهدف الأكبر إلى وحدات صغرى ، ثم تجزيء يومك ذاته إلى حصصٍ ثلاث ، الأولى أن تعيش الحلم النهائي فترى نفسك طبيباً أو محامياً ، والثاني أن تعيش صورتك وأنت تخرج من العام الأول بامتياز ، والثالثة أن تتيقظ وتتنبه لواقعك ، وفي جميع تلك الأحوال تعي الترابط الحميم بين الثلاثة وتقول لنفسك أنا ذاتي هنا في هذا الواقع بما هو عليه فبدونه لا

يمكن أن أنهي هذا العام الدراسي بأحسن ما يرام ، وبدون هذا العام وهذا الواقع لن يتسنى لي أن أصل إلى اللحظة التي أقف فيها أمام القاضي أو أمام مختبري الشخصي في الصيدلية .

2- عش المستقبل ذهنياً : قلنا في ما سلف أن الفسيولوجيا تلعب دوراً رهيباً في ترميم النفس وتوجيهها صوب الهدف ، هنا نتحول جهة الذهن ذاته .

التصورات عزيزي القاريء تلعب دوراً خطيراً في الوصول إلى الأهداف ، وقد مورست عمليات برمجة دماغية للرياضيين مثلاً بأن وضعوا في حالة انتصار أولمبي قبل أوان الأولمبياد ، تقمصوا الدور سلفاً فلعبوه بإتقان أثناء التمارين فنجحوا ، فتحقق النجاح جدياً في العروض الأولمبية وكان لهم النصيب الأوفى من الميداليات ، وأنت في السنة الأولى في الجامعة أو في الدرجة الأولى في السلم الوضيفي أو في كشكك الصغير عند ناصية الشارع ، اضفي على ذهنك لبوس الوزير أو المدير أو المليونير .

كيف ؟

- أعط نفسك حصة من أحلام اليقظة ، نصف ساعة في اليوم أو أكثر من الأحلام الأيجابية المستقبلية ، اكتب أحلامك ، تأملها بعناية ، لا تراعي الدقة فيها ، دعها تنساب بحرية ، لا تهتم للمبالغة أو للجانب القيمي فيها أو لما يمكن أن يقوله الناس عنها ، المهم أن تكون الأحلام إنسانية وعملية ولا تضر أحداً ، حتى لو إنها نفعتك .

- تعلم التأمل إن كنت لا تعرفه ومارسه كل يوم مرة أو اثنتين لمدة نصف ساعة أو أكثر قبل النهوض من السرير وقبل النوم ، لأن الجسم في الحالين يكون في حالة استرخاء وفي مثل تلك الحالة يكون من اليسير جداً على المخ أن يسترخي وبالتالي يتحول إلى أمواج الألفا حيث الإيقاع بطيئ وحيث ما يغرس في الذهن يهبط إلى الأغوار العميقة من الدماغ ، ليستنبت له جذوراً يستحيل قلعها ، مضافاً إلى أن نسخة من الحلم تذهب مباشرة إلى جوهر الكون ومصدر توزيع الطاقات فتسجل في ذاكرة الخلق الأزلية مع كل الرغبات والأهداف التي سبقت أو ستلحق .

- هل لديك إيمان ديني حقيقي متحرر من البعد السياسي أو الوصاية الأخلاقية والاجتماعية على الناس ؟ مسلم ، مسيحي ، يهودي ، بوذي ، هندوسي ، زردشتي .. الخ . وتؤمن بوجود الخالق وبوحدة الوجود ...؟

إذن فأنت محظوظ ... إذ ما أيسر ما يلبي الكون رغباتك ، لأن من لا يملك شكاً بوجود الخالق أو بوجود قوة خلق -لازالت وستبقى- مشرفة على ربط الأرواح ببعضها وتلبية الرغبات الحميمة الجادة وتوزيع الطاقات الكونية المختلفة ضمن أجندة الذكاء الكوني للواحد ، من لا يملك ذلك الشك سيكون متلقياً حسناً للفيوض الآتية من الغامض الجميل المجهول ...!

لن يرفضها أو يتلكأ في قبولها أو يشكك بمصدرها أو يسيء استعمالها ...!

إنه متنبه ومتوقع ومنتظر للفيوض ، فكيف لا تأتيه قبل غيره ...؟؟؟

حسناً ... نصيحتي لمن يحلم بالعظمة في أي مجالٍ كان ، أن لا ينكر وجود جوهرٍ سامٍ ، لأن الإنكار لن يوصله لشيء أبداً إلا لتعسر قنوات التلقي والهظم لفيوض الكون وبالتالي سيظل إلى الأبد يكدح في بَذر العمر في أرضٍ خربةٍ لا يمكن أن تؤتي ثمراً ...!

إن كنت تؤمن أيها العزيز ، كائنا ما كان إيمانك فإن التأمل سيسرع عملية استنبات حلمك في أجندة الواحد ، مضافاً إلى أن الإيمان ذاته سينعكس عليك أنت تصميماً وقوة متصاعدة ، كما وأن في الإيمان قسطٌ شفيفٌ من القدرية لا يضر ، بل ينفع أيما نفع .

صاحب الإيمان غير الإيديولوجي ، حين يسقط مرة أو اثنتين أو عشرة تجده ينهض لأن إلهه لا زال يرنو نحوه من أعلى أو من داخله أما من لا يؤمن فسقوط مرةٍ واحدة قد يكون نهائياً ، <u>مضافاً إلى أن من يملك إيمان حقيقي ، يملك منظومة قيمية لا تجيز له أن يذبح الآخرين لكي يصل</u> ، وبالتالي كما هو مستقبلٌ رحبٌ لفيوض الكون <u>فهو موصلٌ جيد للنعمة لتشمل آخرين</u> ، وبالتالي لن يتعوق تبادل النعم بل يزداد تدفقاً فيزداد ثراء الوسيط المؤمن (أنت أو أنا) .

- آمن بنفسك وأحببها بقوة : لا يمكن أن تنجح في أي مشروع أو تحقق أي هدف دون أن تحب نفسك بمنتهى القوة وأن تحترمها احتراماً كبيراً جداً ، وأن تنظر لها بإعجاب إذ أوصلتك إلى ما أنت فيه الآن من بلوغ وحيوية ، ولن أستغرق في هذا الجانب لأنه سبق لنا وأن تحدثنا عنه .

كل ما أود قوله وإيجازه في هذا الفصل هو أن نكون مستقبلين جيدين لإشارات المجهول العذب الغامض الثري غاية الثراء ، ونهبط بنجمة الحلم إلى أرض الواقع وفضاء الحاضر ، ولنعش وكأننا فيها ، ننلها باكراً ... بل باكراً جداً .

الفصل الثاني : كيف تبنى الشخصية الكاريزمية ...؟

ليس في الرجال ولا النساء من لا يعير اهتماماً كبيراً لما يملكه من جمالٍ أو وسامة ومظهرٍ ملفتٍ للنظر فجمال المظهر كان ولا يزال وسيبقى عاملاً حاسماً في تقرير حظ الإنسان من المال والعلاقات والمستقبل المشرق (مادياً واجتماعياً على الأقل) .

حسناً ... هذا ما يبدو للعيان وما يصح كثيراً ، ولكنه لا يمثل أبداً الحقيقة الكلية على المدى البعيد ، فالجمال المظهري يذوي ولا شك بعد بضع سنين ، وتتغير الملامح ويشيخ الوجه وتتعب السيقان ويفتقد الجسم رشاقته ، فماذا يبقى يا ترى ، وبم سيعيش الجميل بقية عمره والتي هي أكبر في عدد السنين من سنوات الشباب والجمال والرقة والرشاقة ؟

كلنا لاحظ ولا شك الكثير جداً من نجوم السينما أو السياسة أو المجتمع ممن لا يملكون ولا ذرة جمال أو رشاقة أو خفّة وأناقة ورغم أنهم في مقتبل العمر ، ولكنهم يشرقون بجمالٍ أخاذ غريبٍ لا نعرف في الواقع من أين يشع وكيف يتفجر ، وذواتهم أو غيرهم لاحقناهم كما لاحقهم الزمن ورأيناهم وهم في أعمار متقدمة جداً ، ومع ذلك لا زالت عيونهم تشع بذات الألق والجمال والسحر الغريب الذي نحير في تفسير مصدر انبثاقه وتفجره .

أي جمال هذا الذي لا يتلاشى مع الزمن ولا علاقة له بالمكياج والإكسسوارات وأنواع العيون البلاستيكية المختلفة الألوان ولا يغير فيه العمر قليلاً ولا كثيراً ...؟

إنها الكاريزما ... الجاذبية ... جمال الداخل ...!

إنها التعبير عن هذا الجمال الرهيب الذي في داخلك والذي أنت مؤمنٌ فيه غاية الإيمان بحيث لا يخالجك أدنى شك من أي نوع بأنك متمكنٌ منه ممتلكٌ له وإنه أسمى وأعظم وأفضل وأطول عمراً من جمال القشرة ...!

لو أنك امتلكت تلك الكاريزما وآمنت بها لأتلقت عيناك بألقٍ غريبٍ جميلٍ ساحرٍ عذبٍ لا تجف ينابيعه مدى العمر ، ولقال الناس ..

كل الناس : رباه ...كم هو جميلٌ هذا المخلوق ...؟

رباه من أين يتدفق كل هذا الجمال ؟

حسناً ... لكي ما تنال أكبر قدر من المعرفة بجمالك الداخلي عليك أن تؤمن سلفاً وتقتنع وتوحي لنفسك :

- الجمال الداخلي هو حقيقة واقعة نمتلكها نحن جميعاً في الداخل ويمكن أن تشع على الخارج جاذبية لا تقاوم .

- من خلال بعض السلوكيات الصغيرة البسيطة ، بمقدورك أن تعكس جمالك الداخلي وتجعله مرئياً من قبل الجميع ومشهوداً له ومعترفٌ به ولا يقاوم أبداً .

هذا الفصل يتكون من ثمانية أجزاء تعالج طُرقاً وأساليب عديدة مختلفة للتواصل مع الجمال الداخلي :

إجراء رقم واحد : أن تعتبر هيئتك الفسيولوجية والروحية بطريقة معينة بحيث يتفجر إشعاعك الداخلي نحو الخارج .

إجراء رقم اثنين : ما يجب أن تفعله في الحال لتكون أجمل ولتعيش جميلاً من الداخل والخارج .

إجراء رقم ثلاثة : ما هي الفقرة التي تربط بين هذا الذي تراه في المرآة ، وذاك الجوهر الكامن في الداخل .

إجراء رقم أربعة : كيف يخلق المرح منك كائناً مشعاً بالجمال .

إجراء رقم خمسة : كيف توسع جمالك ليشمل جوانب أخرى من الحياة .

إجراء رقم ستة : أن تضع لنفسك أهداف وتسعى لنيلها .

إجراء رقم سبعة : التغذية الحسنة والرياضة لرعاية الجسد ، والفعاليات الروحية كالتأمل وغيره لرعاية الروح .

إجراء رقم ثمانية : رعاية النفس عبر تأكيد قيمك الفلسفية والحياتية والمحافظة على ثقتك بنفسك ومتابعة التربية السيكولوجية لذاتك .

الجزء الأول :

دع خارجك يعكس ما في داخلك :

عندما تعكس الروح النبيلة الطيبة ملامحها على وجهك وفي حياتك ، فإنك ستظهر بغاية الجمال مهما كان حظك الحقيقي من جمال المظهر وسواء كنت ذكراً أم أنثى ، ولكي ما يستمر جمالك هذا عليك أنت تحافظ على الوعاء والمحتوى ، على الجسد والروح بذات الآن .

عليك أن تحافظ على الاثنين معاً وترعى الاثنين معاً مع وضع الأولية للروح لأنها وحدها التي ستستمر بمرافقتك وسيستمر جمالها بالتألق والتدفق بغض النظر عن الجسد وشيخوخته الأكيدة التي لا يمكن تحاشيها .

هناك نظرية جديدةٌ تقول أن الروح توجد قبل تشكيل الجسد وتستمر بعده (وقد قال هذا حكماء العصور والكثير من الأديان منذ زمنٍ بعيدٍ جداً) هذا الجوهر اللامادي هو من يشكل المادة بهذا الشكل المثير للدهشة الذي هو أنت بكامل تكوينكِ لا بقشرتك المادية حسب .

حين اختارت روحك هذا الشكل المادي الذي تملكه ، لم تفعل إلا الصواب ولا ينبغي إلا أن تثيبها على ذلك بأن تحافظ على ثقتك بكينونتك وشكلك ولونك .

هذا الوجه وهذا الجسد الذي نلته هو ما كان يجب أن يكون لك وما يجب أن يميزك عن غيرك وهو ما يجب أن يتألق من خلال ثقتك وإيمانك به ، إنه ما اختارته روحك ليكون وعائها وغطائها وإنه ما انتخبه الجوهر ليكون أداة تحقيق هويتك الشخصية وتنفيذ المهمة التي خلقت من أجلها في هذه الحياة . والخطوة الأولى لتحرير جمالك الداخلي هو في أن يكون لديك فقط ، هدفٌ واحد لكيانك الفسيولوجي ألا وهو أن يكون التعبير الدقيق المحكم لجوهرك الروحي وليس العكس ، أن يكون جسدك انعكاساً لذاتك الحقيقية لا لذوات الآخرين ، وعلى الضد من تلك المقاييس التي يضعها الآخرون ليحكموا من خلالها على مقاييس جمالك المفترضة ويقترحوا لكَ كم من الكيلوغرامات ينبغي أن تفقد وكم منها ينبغي أن تضيف وكيف يجب أن تمشي وكيف تجلس ، فتبدو في النهاية وكأنك لست أنت بل إنساناً آلياً أو دمية مصنوعة على مقاييس الآخرين ولإرضاء طموحاتهم السطحية أو تأكيد وتوثيق معارفهم المدّعاة ...!

كُن ذاتك ولا تكن ذات آخرين ، ودع جسمك ووجهك يعبر عن جوهرك وهويتك ومعدنك الحقيقي وفهمك للحياة ، فإن كان هناك قصورٌ في جمالك أو أحسست بعدم الرضا ، فثق أن السبب ليس في أنك خالفت المقاييس التي توهمها مدعو العلم وخبراء المكياج ، بل في أنك خالفت جوهرك وحاولت أن تظهر على غير حقيقتك وأردت أن تعبر عن ذاتٍ ليست منكَ أو فيك ...!

إذن ليكن هدفك الأول هو أن تعي ذاتك وهويتك الداخلية (جوهرك) وأن تؤمن أن المظهر ينبغي أن يكون انعكاس للجوهر وينبغي أن ينسجم معه وأن تكون متصالحاً بالكامل ومتفاهم مع ذاتك .

حين تتمكن من أن تعرف من أنت فعلاً ، فإنك ستتمكن من أن تظهر جمالاً يبهر الآخرين وإن كان غير هذا الذي تعارفت عليه المقاييس الغبية السطحية للجمال ، وستبدو في عيون الآخرين متميزاً مثيراً للحسد والتأثر والانجذاب .

هل أنت سعيدٌ باختلافك عن الآخرين ...؟

إن كنت كذلك فإن الجميع والكون كله سيسعد لسعادتك وينبهر باختلافك وتميزكّ ...!

فقط ...كن ذاتك ولا شيء آخر ...!!

الجزء الثاني :

فكر جيداً بنفسكْ :

كم من الناس من يطري جوهره فيقول ، إنني أملك روحاً رائعة ، أو إن نفسي أو جوهري طيبٌ مفطورٌ على الرقة والحب وحافل بالجمال ؟ للأسف لا أحد أو نادراً ما نتذكر أن لنا روحاً وجوهراً ، في حينِ ليس فينا من لا يطري مظهره وجماله الخارجي وما يلبس وما يملك ومن يعرف وكم لديه من مواهب اجتماعية أو علاقات وكيف هو أثاثه وبيته .

بلى نحن نُعنى كثيراً بهذا الذي نلمسه ونراه ونعيشه ولكننا للأسف نغفل هذا الأهم والأخطر والذي ينعكس على الخارج ، سواء كان جميلاً أم قبيحاً .

حسناً ... ماذا لو أنك مَنحت ذاتك الداخلية (عقلك وضميرك وروحك وقيمك) ذات الاهتمام الذي تمنحه لمظهرك أو جسمك ؟ بالتأكيد ستتألق روحك وتسمو وتزهو وتغدو أكثر جمالاً وينعكس جمالها على الخارج فيغمر الوجه والجسم والحركات والملامح بفيض من الجمال والجاذبية . لكل شيء كما تعرف قيمة يقيم من خلالها ، وقيمتك الذاتية تحققها أنت وتؤكدها للناس من خلال الحرص والحنان والاحترام والحب لذاتك ولجوهرك وروحك وعقلك وضميرك ... أنت من يعطي ذاته القيمة وبالتالي فالناس تقيمك على قدر ما تقيم أنت نفسك .

تصور لو أنك اشتريت بضعة أطباق قديمة بالكاد تحتفظ ببعض النقوش التي عليها وأخذتها معك إلى البيت ووضعتها في زاويةٍ غير مرئية ، ولكن ذات يوم صادف أن زارك خبير آثار وإذ رأى تلك الأطباق دهش وقال لك إنها تحفٌ قديمة جداً وفائقة القيمة ، عليك أن تعني بها وتحفظها جيداً لأنها تمثل ثروة هائلة ...!!

ماذا ستفعل مع تلك الأطباق التاريخية ...؟ بالتأكيد ستعتني بها عناية خاصة وتضعها في مكانٍ لائق وربما تؤمن عليها في شركة تأمين ...!

طيب ... ماذا بشأن نفسك ... روحك وجوهرك والذي لا نشك في أنك تعرف أن له قيمة عظيمة ولكنها للأسف مجهولة من قبلك ، ماذا لو وعيت تلك القيمة وحرصت عليها ، بالتأكيد ستتألق روحك مع ازدياد احترامك وحبك وتقييمك لها ، ثم وبدون وعيٍ منك أو ربما بوعي خفي ستجد نفسك وأنت تسعى لتطويرها وتهذيبها والارتقاء بها لتغدو أجمل وأجمل وأجمل ...!!

إن أبرز خطوة يجب عليك أن تتخذها للارتقاء بقيمتك الذاتية ، هو أن تبتعد عن المقارنات العقيمة مع نجوم السينما أو المجتمع أو الرجال والنسوة الذين تتصدر صورهم الأغلفة الرئيسية للصحافة التجارية الهزيلة ...!

هؤلاء ليسوا بالمقياس السليم للرجولة أو الأنوثة الحقة لأنهم عناوين تجارية لا أكثر وهم محكومين بعمرٍ زمنيٍ أقصر بكثير من عمرك أو عمر أي إنسان عادي ، هؤلاء مجرد نماذج تجارية لتمرير سلعة معينة من خلالهم وإذ بهم ذواتهم يغدون لا أكثر من سلعةٍ سرعان ما تستهلك .

ابتعد عن المقارنة مع هؤلاء وحرر نفسك من التأثر بهم وتأكد من أنهم -في الغالب- ليسوا بالنماذج البهية جداً والتي تستحق أن تعتبر ، ثق أن الأغلبية من هؤلاء لا عمر لهم لأنه لا رسالة للكثير منهم ولأنهم فارغون في الغالب من الداخل وسريعو العطب والتلف وإن بدوا مبهرين جداً . افهم المغزى من وراء تلك المقاييس التي تضعها مؤسسات الجمال وبرامج التلفاز وشركات الدعاية والأندية الرياضية وغيرها ، إنهم يسعون لجيبك مستغلين في الغالب عدم وعيك لقيمتك الذاتية الداخلية ومتفهمين نقطة ضعف الأغلبية منّا وهي في أننا لا نرضى عن ما نحن فيه وما نحن نملكه ونسعى لهذا المزوق الذي يملكه غيرنا .

لا .... تحرر من هؤلاء ومن مقاييسهم للجمال والوسامة والتي تضع العمر والوزن والطول والعرض في الاعتبار ، لا تلك جميعاً مقاييس زائفة ، لأنها تضيق حدود القيمة الذاتية للبشر لترتقي بالقيمة المادية لبضاعتها التي تريد تصريفها عليهم .

ثم ... تذكر أننا بشر وأن الخطأ والنقص من طبائع البشر وإننا لا يمكن أن نكون كاملين من كل الجوانب ، وهذا هو التحدي الجميل ، أن نكون قاصرين وأن نسعى للكمال من خلال التعرف على مواطن النقص وإصلاحها .

الجزء الثالث :

أعط نفسك رسالة سامية :

أذكر أني عاشرتُ صديقاً لأكثر من عشر سنوات ، ولم أره يوماً متوتراً أو منفعلاً أو مريضاً .

ما السر وراء تلك الصحة النفسية والجسدية التي امتلكها صديقي ...؟

إنها الرسالة التي منحها لنفسه وألتزم بإيصالها لكل من يعرف من معارف :

" التزمت بالصحة كرسالة ومهمة وواجب يجب أن أؤديه للناس ... منذ حداثتي انشغلت باليوغا والإبر الصينية والتأمل والعلاج بالطاقة الكونية ، وتعرفت على أسرار الطاقة البشرية وعرفت مواضع التوتر في الجسد والنفس البشرية وهذا اهتمامي وتلك مهنتي التي أمارسها كل يوم ولهذا لا يمكن أن أمرض أو أتوتر .." .

تخيل أي رسالةٍ يرددها هذا الرجل مع نفسه ولنفسه ومع الناس ...؟

أي رسالةٍ التزم بها وآمن بها ؟

فكيف يمكن لمثله أن يمرض أو يضعف وقد اختار أن يكون قوياً صحيح النفس والجسم ومعافى طوال عمره .

إن ما نقوله لأنفسنا وما نفكر فيه ونؤمن به ونلتزم به هو ما يتقبله المخ ويأمر به الجسم فينفذ هذا بدون نقاش ، فلو أنك اخترت أن تقول لنفسك أنك مريض ومتعب ومرهق وقلق وأن قوتك تتدهور يوماً بعد يوم وأنك لست مقبولاً من قبل الآخرين وينقصك الجمال والذكاء واللياقة ، فتصور ما الذي سيحصل لك ؟

سيحصل بالضبط هذا الذي تقوله ، لأن هذا هو ما تؤمن به ، لا غير ...!

إن النقد المستمر للذات يعكس كراهية واحتقاراً خفياً لذاتك ، فهل تظن أن ذاتك يمكن أن تزدهر وتثمر في ظل كراهيتك واحتقارك لها ..؟

بالتأكيد لا ...! فليس هناك مخلوقٌ ولا حتى النباتات والحيوانات يمكن أن تعيش في أجواء الكراهية والإهمال والاحتقار ، فكيف بنفسك (جسدك وروحك وعقلك) ...؟

إن كل خلية في جسمك بل كل ذرة من ذرات خلايا جسمك تتأثر تأثراً كبيراً بأفكارك وتصوراتك ومشاعرك ، وحيث تكون تلك التصورات والمشاعر إيجابية ، تتألق الأعضاء وتزدهر الخلايا وتمتلئ بالعافية والكفاءة في أداء وظائفها ويظل مظهرك العام وإلى مدى بعيد محتفظاً بشبابٍ دائمٍ وإشراقٍ منقطع النظير .

من التقنيات الفعالة في تغيير أفكارنا عن أنفسنا وعن الواقع الذي نعيشه ، هو في اعتماد الإيحاءات الإيجابية التي نرددها لأنفسنا ، والإيحاء هو قولٌ جميلٌ يكون صادقاً بشكل عام وإن كان يبدو غير مناسب لوضعنا في اللحظة التي نقوله بها ، ولكننا يجب أن نؤمن بأن أوضاعنا ليست مقدسة ولا هي صحيحة 100% ، وإنما هي مجرد تصورات سلبية زائفة فلم لا نستبدلها بتصورات إيجابية ونافعة ؟

خذ على سبيل المثال هذا القول :

" إنني أحمل في جوهر ذاتي التعبير الصادق عن الحب والجمال الإلهي " هذا القول عمومياً وصحيحاً إذا ما تناولناه من زاويته العامة واسقطناه على أنفسنا دون أن نشعر في داخلنا بالزيف أو الكذب ، لكن أن تختار مظهراً ليس فيك مثلاً مثل أن تقول سيدة

لنفسها " أنا عمري اثنان وعشرون عاماً وأملك شعراً أشقراً جميلاً " فبالتأكيد مثل هذا القول قد يصح لدى البعض لكنه بشكل عام لا يمكن أن يصح مع الجميع ، ولا يمكن أن يعد من الإيحاءات العامة المحفزة للتطور الحقيقي في الشخصية .

طيب ... خذ على سبيل المثال الإيحاءات التالية ، اقرأها وإن وجدت أنك تود استعمالها فأفعل وإلا فأوجد لنفسك ما يلائمك أكثر :

_ أنا جميلة (أو وسيم) ، أنا محبوبٌ ، أنا راضٍ عن حياتي ونجاحاتي ومطمئنٌ على مستقبلي .

_ أنا أتقبل جسمي كما هو الآن في هذه اللحظة ، وسأجعله أكثر صحة وقوة وتألقاً يوماً بعد يوم

_ إنني أشعر أني أكثر حيوية مما كنت عليه وأنا في تقدمٍ مستمر وتألق دائم .

_ أنا إنسانٌ سعيد بحياتي وأمتلك أفكاراً وأهدافاً سامية وأعرف أن لدي رسالة عظيمة في هذه الحياة وهناك من يحتاجني ويحبني ويؤمن بي .

_ أنا ممتلئ بالألق والجاذبية وأملك جمالاً داخلياً عظيماً يجب أن أرعاه وأظهره ليشرق في الخارج فيجذب لي اهتمام وحب الآخرين .

_ أنا أمتلك شخصية جذابة ولدي قوة داخلية هائلة وإمكانات عظيمة ، يجب أن أدعها تتفجر بشكل طبيعي سليمٍ فتجذب لي الحب والاهتمام .

ومثل هذا الكثير والكثير جداً من الإيحاءات الجميلة التي يمكن أن تفجر قوتك الداخلية وتزيد من إيمانك بنفسك وحبك لها وبالتالي ستنعكس في الخارج ألقاً وجمالاً وحلاوة وذكاءً وجاذبية .

الحقيقة إنك أمام معركة كبيرة ، معركة مع عقلك المتشكك الذي يأبى أن يصدق ما تقوله له بسهولة ، إنه يرفض أن يؤمن بقوتك وجمالك وذكائك الذي توحي به تلك الكلمات ، وطبعاً له الحق في ذلك لأنه تعود على النقد والقسوة والتفكير السلبي ، فإذن عليك أن تكون قوياً حازماً معه . عليك بدءاً أن تؤمن وبقوة بأن مستقبلك ونجاحك وسعادتك وتقدمك المطرد يعتمد على تلك الإيحاءات ، إنها ليست كلمات فقط ، بل هي تصورات إذا ما آمنت أنت ذاتك بها تحققت في الخارج وآمن الناس بها وجلبت لك بالنتيجة الحب والثقة والصداقة والإيمان والمال والنجاح ...الخ .

خذ كفايتك من الوقت ولا تتعجل ، أشرك خيالك في المسألة ، تمرن ببطيء على هذه الإيحاءات حتى تتعود ويتعود عقلك عليها ، اعتمد التأمل لغرض زرع هذه الإيحاءات في العقل الباطن ، تخيل كيف يمكن أن تكون حياتك لو أن هذه الإيحاءات تحققت في الواقع ، تخيل كيف يمكن أن يكون يومك لو أنك آمنت بأنك جميل ومشرق وسعيد وجذاب ، تخيل وقلّ لنفسك : لِم لا أجرب أن أؤمن بقوتي وجمالي وسعادتي ثم أرى كيف أبدو في عيون الناس وكيف ستكون نفسيتي وسلوكي ...؟

أقسم إنك مجرد أن تنجح مرة واحدة في إقناع عقلك بهذا الذي تقوله فإنك لن تكف عن قوله لنفسك طوال حياتكْ ...!!

دوّن إيحاءاتك على الورق ، دونها مرات ومرات عديدة ولا تتململ ، بل استمر ولو لعدة مئات من المرات ، في كل مرة تكتب الإيحاء ، سيتغلغل أكثر في عقلك الباطن ، ربما يكون الرفض قوياً في البدء ولكن مع الاستمرار والإلحاح ، ستتمكن من أن تقتنع بهذا الذي تقوله ...!

حسناً ... دوّن الإيحاء التالي مثلاً :

" أنا جميل أو وسيم ... توقف برهة ... سيرد في خاطرك الجواب التالي : إنني مجنون ، ومن أين لي الجمال ؟!! "

لا بأس اكتب مرة ثانية وانتظر الرد ... سيأتيك لا شك بالشكل التالي : هه ...كذب ..

اكتبه للمرة الثالثة وانتظر ... ربما يكون الرد كالآتي : " لا ...آسف ... إنك على خطأ يا عزيزي " ..

في المرة الرابعة ربما يكون الرد ..." امممممم ... ربما !! "

في الخامسة أو العاشرة ربما يكون الرد " ولِم لا ... بلى إنني وسيم ! "

طبعاً لا يكون التقدم بهذه السرعة التي عرضناها في المثال السابق ، لكن بالتأكيد بعد عشرون أو ثلاثون أو حتى مائة مرة ستصل إلى قناعة بأنك جميلٌ أو ذكي أو ملهم أو عبقري ، وقطعاً سيبدأ التغيير بالانعكاس على سلوكك وتصرفاتك وأدائك ، وستبدأ بخلق هذا الذي أوحيت لعقلك به . ثم ... دوّن تلك الإيحاءات في عدة أماكن من بيتك ، علقها على الحائط أو الصقها بطاولة الكتابة ، ضع نسخة منها في جيبك ، في حقيبتك ، اشتغل عليها عدة مرات باليوم وفي أكثر من مكان وأوصل بينها وبين أشياء مادية أخرى وأماكن مختلفة بحيث يصبح لديك أكثر من شاهد مرتبط بهذا الإيحاء بحيث كلما وصلت لهذا المكان الذي سبق أن أوحيت لنفسك فيه ببعض الإيحاءات استعادت الذاكرة كل الكلمات التي قيلت وتعزز الشعور بمصداقية هذا الإيحاء ، أو كلما أمسكت بهذا الشيء أو نظرت لهذا المشهد الذي سبق لك أن أمسكته أو نظرت له وأنت في لحظة إيحاء ، كلما عاد الإيحاء حياً للذاكرة وتملكك مجدداً الشعور بما أوحيت لنفسك به من جمالٍ أو قوة ...الخ .

تنبه إلى أنك لا ينبغي أن تخالط السلب بالإيجاب لأن السلب سيلتهم كل ما تبنيه في يومك أو عامك كله ...!

مثلاً : إذا ما كنت تردد طوال يومك أنك دقيقٌ في مواعيدك أو أنك تملك ذاكرة قوية ، وفجأة نسيت موعداً أو خذلتك ذاكرتك ، فحذار أن تدمر هذا الذي بنيته بأن تنفجر قائلاً " اللعنة كم أنا غبي ، أو ضعيف الذاكرة ولا يمكن أن أضبط مواعيدي " مثل هذا القول المتسرع يمكن أن ينسف البناء الجديد الذي تود بناءه ، فحذار من مثل هذه الكلمات ولا تسمح لها أن تنفجر بشكل تلقائي لتدمر ما تبنيه ، حافظ على احترامك وحبك لنفسك وإيمانك بها وإصرارك على أن تبني الشخصية الإيجابية الجذابة التي تريد أن تكونها رغماً عن عقلك الثرثار المتعود على السلب والتخاذل .

ومن المهم أن لا تشرك الآخرين في طقوسك الإيحائية بأن تقول لهم مثلاً أنا أوحي لنفسي دوماً بالقوة والجمال والأناقة والذكاء ، لا تقل هذا لكائنً من كان لأن الأغلبية لا يفهمون وللأسف مسألة الحوار مع الذات وقد يحسبوك مجنوناً لأننا في مجتمع مادي وواقعي بشكل مقرف ، ولا نؤمن إلا بما بين يدينا ، وبالتالي فقد يتدخل الآخرون في حياتك ويشرعون بالتشكيك بما تقول أو يسخرون منك وفي الحالين قد تهتز ثقتك بنفسك وأنت في أول الطريق وبلا ضرورة على الإطلاق . رغم أنك ربما تفصح عن طقوسك الذاتية إعجاباً منك بنجاحاتك ولأنك سعيد ، وبودك لو تشرك الآخرين في سعادتك ، لكن لا داعي للعجلة ودع الواقع الجديد يرسخ ويشمخ قبل أن تكشف اسراره .

إذا تلقيت إطراءً من الآخرين فلا تقلل من قيمتك الذاتية بأن تقول لا ... أنا لست كذلك ، حتى وإن كان التواضع محمود ولكن لا ينبغي أن يكون على حساب قيمتك أبداً ... قل شكراً على المجاملة ، استمتع بالإطراء ، لكن لا تقل شيئاً سلبياً قد ينعكس على هذا الذي تود بناءه من شخصيةٍ قويةٍ جذابة ...!

الجزء الرابع :

أحط نفسك بأناسٍ يرون ويعون إشعاعك المبهر :

أولئك الذين يحبونك أصلاً ، يرونك دوماً جميلٌ مبهر مشعْ ، ليس لأنهم عميٌ أمام أخطائك ، لكن لأنهم يعرفونك جيداً ويعرفون من أنت ، ولهذا فأخطائك تضمحل في عيونهم قياساً لمحاسنكَ . إنهم يهتمون بكَ ويحبوك وبالتالي فهم يجيزون لك أن لا تكون مثالياً دون أن يقل اعتبارك في عيونهم .

أذكر مرةٍ أني كنتُ مع صديقةٍ في محل بيع الأشياء القديمة المستعملة ، وبعد أن اشتريت بعض الأطباق والنحاسيات العتيقة ، تطوعت البائعة في حملها إلى السيارة ولكن زوجها والذي كان ساعتها في مكانٍ آخر من المحل ، سمع العرض فجاء على عجل وهتف بزوجته :

- لا يا عزيزتي ... أنا من سيحمل الأشياء لأني أخشى أن تتكسر أظافرك الجميلة ...!!

الحقيقة بهرتُ من لطف هذا الرجل وحبه لزوجته ، رغم إنها لم تكن من النوع الذي يثير الدهشة ، لا بجمالها المتواضع ولا بمزاجها المتوتر أو أناقتها الغريبة وقصّة شعرها المثيرة للتقزز ، ولكن الرجل لم يكن يرى كل هذا ، بل الأشياء الصغيرة الحلوة في هذه المرأة ، قلت لصديقتي ..." انظري كم يحبها ، إن كل نواقصها لم تمنعه من أن يرى فيها ما يستحق الاهتمام " .

إننا عزيزي القارئ بحاجة إلى مثل هذا الرجل حولنا ، بحاجة إلى من يهتم بنا ويحبنا كما نحن لا كما يريد منّا أن نكون ، نحتاج للمرء الذي يرى جوانب الجمال فينا وبالتالي يدفعنا لمزيد من التألق والرقة والجمال والإشراق . نريد من يعرّفنا بجوانب الجمال المخبئة فينا والتي لا نعرفها نحن ذاتنا .

إنه محظوظٌ حقاً ، ذلك الذي لديه من يعرف قيمته ويعرف جوانب الجمال فيه ويستحثه ويدفعه للمزيد من التألق والإشراق ، ومثل هذا الشخص لا ينبغي أن نفلته أو نخسره لأنه نعمة من الرّب ينبغي أن نحافظ عليها حتى يشرق جمالنا الداخلي ويتعزز ويكبر .

هل لاحظت أنك تجد نفسك أكثر إشراقاً وجمالاً حين تلتقي بواحد أو أكثر من أصدقائك ومعارفك ، بينما تجد نفسك أقل قيمة في عيون آخرون من أهلك أو أصدقائك ...!

لماذا هذا أو ذاك دون الآخرين من تجدك متألقاً سعيداً قوياً في حضرته ؟

لأنه يحبك كما أنت ، ويعتز بك على ما أنت عليه ولهذا فأنت تشرق في حضوره دون غيره ، بذات الآن فمثل هذا الشخص يجد ألقه وسعادته وجماله وقوته في حضورك ، ومثل هذا الشخص هو ما أنت بأمس الحاجة في الحفاظ عليه ، بذات القدر الذي هو ذاته بأمس الحاجة إليك وإلى وجودك في حياته ، مثل هكذا علاقات لا ينبغي أن تنتهي (نهاية مفجعة) لأنها ضرورية للغاية للطرفين من أجل المزيد من التألق لهما كليهما .

بذات القدر فإننا غالباً وللأسف نقع في فخاخ العلاقة مع أناسٍ لا هم لهم إلا إطفاء جذوة الجمال والحب والحياة في عيوننا ...!

زوجةٌ سيئة أو زوج مقرف أو أبوين جاهلين محبطين ، مثل هؤلاء الناس ممن لا يمكن أن يشرق أو يتألق جمالك الداخلي في عيونهم ، مثل هؤلاء لا ينبغي أن نتأثر بهم تأثراً يفضي إلى أن نجيز لأنفسنا أن ننطفئ بالكامل وتتدهور لمجرد أنهم حاضرين بقوة في حياتنا .

لا .... ينبغي أن نحفظ اسرارنا في قلوبنا ونتحاشى مثل هؤلاء الناس ونرعى إشراقنا وجاذبيتنا بعيداً عن عيونهم وبذات الآن نبحث لنا عن من يحبنا حقاً ويهتم بنا صدقاً ويجدد بحضوره حيويتنا النفسية والعاطفية وبالتالي يمكن لجمالنا الداخلي أن يتألق وينمو أكثر وأكثر حتى يبهر الجميع .

كائناً من كان من ينظر لنا ، أو يهتم أو لا يهتم بألقنا الداخلي وجاذبيتنا الداخلية ، كائناً من كان ، ينبغي أن لا نهتم كثيراً إلا في أن نرعى أنفسنا ونحبها بقوة ونهتم بها ونطورها ونزيد من إشراقها ، ونعتمد على الإيحاءات الجميلة التي اقترحنا بعضها في الفصول السابقة.

ولا ينبغي أن تنسى إن احترام الناس لك واهتمامك بك وإعجابهم وحبهم يعتمد على حجم احترامك واهتمامك وحبك وإعجابك بنفسك ، فمن يحب نفسه يجد الناس جميعاً محبين له ، ومن يحترم نفسه يحترمه الآخرون ومن يعجب بنفسه ، يجد من الآخرين قسطاً كبيراً من الإعجاب والتأثر .

أحياناً نتعرض لبعض الأصوات النشاز من أصدقاء ومعارف أو ربما من الأهل ، يذكروننا -بخبث أو بحسن- نية بنقاط ضعفنا ، أو ربما تأتي هذه الأصوات من جوف الذاكرة ، لا بأس ... استمع لمن يقول هذا أو ذاك ثم قلّ له : لا شكراً لم أعد بحاجة لتلك التفاهات العتيقة فقد تغيرت ولله الحمد ولا حاجة لي بها .

بلى ... حين تضع قدمك على طريق التقدم ، لا تعود بحاجة لمفردات شخصيتك الهشة الضعيفة السابقة ، ارفضها واطردها من الذاكرة والعقل وغير أجوائك الحياتية بالكامل وحسب المتاح لك وأحط نفسك فقط بمن يرى فيك الجمال ولا يذكرك بالقبح .

انسي معيار الوزن ، فهو ليس ذو قيمة حقيقية ...!

لقد لوث بعض تجار الموضة والمكياج وخبراء التجميل حياتنا بكم النصائح والمعايير التي وضعوها للجمال والرشاقة والأناقة و..و...و..الخ ، لدرجة أن الكثير منا فقد ثقته بنفسه وبجماله وبجاذبيته الداخلية .

هل تتغذى عزيزي القارئ بشكل سليم ؟

هل تقوم بالمشي مدة ساعة يومياً ؟

هل أنت سعيد بوزنك وإن كان مائتي كيلو ؟

حسناً ... حافظ على سعادتك بهذا الذي لديك ، وبذات الآن قم ببعض الأنشطة البسيطة وتناول الغذاء الصحي وحاول أن تحافظ على حيوية الأعضاء ، ولا تبالي بما يقوله الخبراء .

أنت جميل بما أنت فيه وما أنت عليه وما تراه مناسبتاً لصحتك وهذا هو المهم .

لا تحاول تخفيض وزنك عنوة ، لأن هناك طبيعة خاصة لكل جسم وليس بالضرورة يمكن أن تنجح في تخفيض وزنك ، ثم ليس من المهم أن تصل إلى تلك المعايير المثالية لأن لا أحد يصلها إلا القلّة القليلة التي لا تتجاوز ثلاثة بالمائة من البشر ، فهل نحن جميعاً على خطأ لأننا لا نستطيع أن نصل إلى المقاييس التي وضعها تجار التجميل والموضة ...؟

لا ... بالتأكيد لا ...!

تقبل وضعك كما هو واستمتع به وبذات الآن فجر قنوات وينابيع الجمال الداخلية الموجودة فيك ، فستطغي تلك على المظهر الذي يصعب عليك تغييره ، لا بل وإنها ستشع وتنعكس على هذا المظهر فتجعله مشرقاً وجميلاً .

ثم ... هناك شيء مهم ، ألا وهو أن الجسم ينال الشعور بالأمن والسلام والصفاء الداخلي ، حين يكون بوزن معين ، ولكل جسم الوزن المناسب للشعور بالثقة والقوة والأمان ، فهل يجب أن نفرط بتوازننا الداخلي وانسجامنا وأماننا بأن نخفض الوزن أو نغير من ملامح وجوهنا لنكون أجمل حسب ما نتوهم أو يتوهم خبراء التجميل ...؟

بالتأكيد لا ... لا يمكن أن نفعل وأن نحارب أنفسنا من أجل أن نرضي الآخرين فقط .

غير نظرتك تجاه مسألة العمر :

الحقيقة أن مسألة العمر مسألة مهمة جداً الكثيرون منّا في هذا العصر المادي الكريه ، وبالذات لدى الأنثى ، ولكنه في واقع الحال ليس ذو قيمة حقيقية ، لماذا :

لأن العمر الحقيقي ليس هو العمر البيولوجي ، أي تعاقب السنين وما يحمله من متغيرات على الوجه والجسد ، لا أبداً ... العمر الحقيقي هو ذلك العمر الذي تشعر به أنت ذاتك ، إنه العمر السيكولوجي ، إحساسك وشعورك ، العمر الذي أنت تؤمن به وتقدره لنفسك ...!

لو أنك آمنت وأنت في الخمسين أو السبعين أنك لا تعدو الثلاثين ، وأوحيت لنفسك بذلك وأصررت عليه وتصرفت بعقلية وعاطفة ومشاعر وحماس فتى الثلاثين فإن ذلك سيكون هو العمر الحقيقي لك ، لا العمر البيولوجي ، لكن طبعاً ينبغي أن نكون متعقلين فلا نبالغ في الوهم وحبذا لو أننا آمنا بعمرنا البيولوجي كما هو ونظرنا له بشكل محايد وبدون خوف وبذات الوقت افترضنا أن شباب القلب والروح هو الشباب الحي الدائم ، ثم سعينا لتطوير إشعاعنا الداخلي وتطوير شخصياتنا وإيجاد مهمات وأهداف دائمة لدينا بحيث نظل أبد الدهر نملك الحماس والشجاعة والإقدام

الفصل الثالث : كيف نحقق الشخصية التي نحلم لها ؟

ما هي الشخصية ؟

كما يقول حكماء الصين ، ينبغي في البدء أن تعرف الأشياء وتسمى الأسماء ليصح الاستنتاج ويصلح البناء ...!

الشخصية -أيها النابه- هي منظومة القيم والتصورات التي نحملها في أذهاننا ونعيد أجترار ذات السلوكيات والأفعال على ضوئها ، فترى فينا المتردد ، المضطرب ، السلبي المتشائم ، وترى ذاك الإيجابي الواثق المنسجم ، وغالباً ما ترى الاثنين معاً في ذات الواحد منا ، وطبعاً من الصعب وضع خريطة سلوك للفرد إلا أنه من غير الصعب تقصي أسباب هذا السلوك أو ذاك ، فكل شيء مصدره السنوات الست الأولى من الطفولة ، وكل شيءٍ هو بعضٌ من الميراث هنا ، وبعضٌ من المكتسب من الأهل في الطفولة .

سمات الشخصية هي في واقع الحال أدواتنا لخلق هذا الإنسان الذي نتوق إليه ، إنها تحمل برنامج تطورنا القادم ونمط العيش الذي سنعيشه ، إنها رصيدنا الحقيقي الذي لا نملك رصيداً غيره مهما أدعينا أو توهمنا أننا نملك مالاً أو مركزاً أو نسباً أو ما شابه .

أن أكون مثلاً كاذباً أو متردداً أو مضطرب السلوك فأنا أحمل إذن بذرة خرابي القادم أما إن كنت أميناً على مبادئي شجاعاً في ضبط إيقاع عقلي والهيمنة على تفاصيل حياتي ، أعرف ما أريد وأدفع الأمور بالحكمة والتخطيط الحسن فإن من المتوقع طال الزمن أم قصر ، أن أصل إلا حياةٍ ليست آمنة حسب كأمن حياة الفئران في الجحور ، بل ومتطورة وراقية وفاعلة ومبهجة للآخرين كما ولي ....!!

قد يعترضٌ سائلٌ قائلاً : وكيف لي بتغيير شخصيتي وأنت قدمت بالقول أن الشخصية تتكون في السنوات الست الأولى ، وما ترسخ في الصغر استحال تغييره في الكبر ...!

لا ... ليس صحيحاً أبداً ، على الأقل في هذا الزمن البهي الذي ارتقى فيه علم النفس وفي بحر خمسون عاماً حسب ، بما لم يرتقيه طوال خمسة ألاف عام هي كل عمر حضارتنا الإنسانية .

وإلا فاقرأ ما قلته لك سابقاً ، أعني ليوناردوا دافنشي وهو يقول (لقد سرت ما يفوق الأربعين عاماً من عمري في طريقٍ لم يكن طريقي) ، تخيل دافينشي ذاته كان يسير في الطريق الخطأ ما يفوق نصف عمره ومع ذلك أغنانا بكل هذه الكشوف الجبارة في النصف الثاني من عمره حسب .

لقد نجح في تغيير حياته قبل أن يأتي آدلر ويونغ وفرويد والمدرسة الجشتالية الألمانية وقبل أن ترتقي أدوات البحث العلمية إلى هذا الرقي الذي بلغته في الثلاثون عاماً الأخيرة حسب ....؟

كيف بنا نحن ونحن نملك ما لم يكن بمقدور دافينشي أن يملكه ؟

كيف تُستنبت مفردات الشخصية في العقل ؟

بل هي تُستنبت في المخ لا في العقل ، والمخ كيان مادي ، تماماً مثل القرص الصلب في الحاسوب الآلي ، عدا عن أنه كيان حي وقابل للاستجابة الدائمة وللإعادة الدائمة للبرمجة من قبل العقل الذي يستوطن المخ ، كما تستوطن الروح الجسد ، فالقابلية العجيبة المبهرة للمخ هي قدرته على تخزين التجارب والخبرات الحياتية بكامل حيويتها ومهما صغُرت ، بحيث لو إن كلباً -أجلك الله- نبح ، لسجل المخ في الحال صوت النباح .

إنه قرصٌ صلبٌ جبارٌ لا نظير له أبداً ولا يمكن الأتيان بمثله .

في الطفولة الباكرة سُجلت أبرز المعلومات المستقاة من الحواس في المخ ، مضافاً لها ما ورثناه من المورثات الجينية من أبوينا ، فصارت لاحقاً البرنامج التشغيلي الأساسي لنا كما برنامج الـ Windows للحاسوب الآلي ، هذا البرنامج هو ما نسميه الشخصية ،

وهو ما ينبغي أن نعيد سيطرتنا المفقودة عليه لنفلت من كف القدر وخيارات الآخرين وتعود لنا حريتنا الإنسانية المشروعة في التصرف بحياتنا كما نشاء لا كما تشاء الكروموسومات (المورثات الجينية) أو كما يشاء آبائنا أو أشياخنا ومعلمينا الذين هذبونا على أزمانهم لا أزماننا (رغم الكثير من الخير في ما ربينا عليه) .

كيف نغير الفاسد الهزيل فيما رُبيّنا عليه ؟

الحقيقة إن الجهاز العصبي الإنساني جهاز مرن إلى درجة مدهشة ويتأثر تأثراً كبيراً بإرادة الإنسان ذاته ورغباته وطموحاته ، وكلما قويت الإرادة وامتلكنا تصوراً واضحاً لما نريد ، أمكن للمخ أن يستجيب ويتغير ، لا بل لا أبالغ إذا قلت أن للإرادة القدرة على تغيير الظروف الخارجية (الموضوعية) وأحياناً تغيير حتى الظروف الطبيعية والفيزيائية الجامدة الصلبة (بشكل مؤقت) كما يفعل الروحانيون والسحرة .

تسألني كيف ؟

حسناً ... كيف استنبتت البرمجة في البدء ؟

صفعة الأب التي لا تنسى ، ضحكة زميلٍ في الصف ، عصا المعلم ، ملامح وجه إمام المسجد وهو يبكي من شظى نار الرب ، خيبة الحب الأول ....الخ .

لقد اُستنبتت كما قلنا عبر الحواس (السمع ، البصر ، الشم ، اللمس) الخ .

في أي حالة مخية كنت أنت وأنا فيها إبان تسجيل المعلومة ...؟

كنّا غالباً في حالة استقبالية عالية جداً للخارج ...كان مخنا يسبح في أمواج الإلفا ذات التردد البطيء والتي تمكن من تسجيل المعلومة ...كنا شبه منومين مغناطيسياً أو مخدرين ... إنها سنواتنا الأولى في هذا العالم ... إنها سنوات الإنبهار والتي تجعل المخ مشرعاً لاستقبال كل شيء...!

طيب ... ماذا لو فعلنا الأمر ذاته الآن ...؟

أن نكون في حالة استقبالية لمعطيات حسية جديدة منتقاة بعناية ...!

ألا يمكن أن نعيد البرمجة ؟!

بالتأكيد يمكن ... لا أقول ببساطة ، ولكن مع الإصرار والإيمان والتأمل الذي يضع المخ على أمواج الألفا ، يمكن أن ننجح ...!

لكن قبل ذلك نحتاج للآتي :

1- أن تحب ذاتك وبأقصى قدر من القوة .

حين كنا أطفالاً كنا نحب ذواتنا ومن خلال هذا الحب ، استمعنا للآخرين بثقة ، بعضهم عزز فينا حبنا لذواتنا وأمكن له من خلال هذا الحب أن يعطينا ما يفيدنا حقاً ، لكن أغلبهم خصوصاً في أسر الكادحين البسطاء الأميون ، لم ينجحوا في أن يعززوا حبنا لأنفسنا بل زرعوا الشك فينا وهدمونا من الداخل وإن بجهل ، لا بسوء نية....!

وكبرنا فوجدنا أنفسنا نفشل في خلق حياة كريمة لنا أو لأحبائنا ، ولهذا ترى قلة المتميزين منّا خصوصاً في هذا الشرق البائس .

الغريب أن من أبرز مفردات هويتنا الثقافية التأكيد على روح القطيع ، وكأننا لا زلنا في عصر الغاب حين كانت النمور تزدحم على الإنسان البدائي فتنهشه على مهل إن كان وحده وتفر إن كان بين أفراد نوعه .

في شرقنا يلعن الحب لذاته ويتهم بالأنانية والقسوة والنرجسية ، في حين لا يمنع حبنا لذواتنا من أن نحب الآخرين أكثر ونمنحهم ونحن في قمة تألقنا ما يفوق ما نمنحه لهم ونحن فاشلين مفككين مضطربين بحكم كراهيتنا لأنفسنا أو سلبيتنا في النظر إلى أنفسنا .

2-أن تحب واقعك كما هو كائن لا كما ينبغي أن يكون .

حين كنا أطفالاً ، كنا منسجمين للغاية مع واقعنا ، كل شيء فيه كان لذيذاً جميلاً ، لم يكن لدينا زمن ماضي وزمن قادم ، بل كنا بغاية الواقعية ولهذا تسللت المعلومة أو الإنطباع الحسي ببساطة واستنبتت وجودها في المخ حتى صارت على ما هي عليه الآن من القوة فكيف لي بتغييرها وأنا غير منسجم ولا راضٍ عن واقعي القائم .

طبعاً لا أقول أنني ينبغي أن أعشق واقعي لأغيره وإلا لم أغيره إذن ..؟

إنما أقول أن أتقبله مع نية التغيير ، لأن التغيير هو لهذا الواقع ذاته ، لا لزمن آخر ولا لمكان آخر ، بل هنا ولهذا الواقع ولأولك الشخوص وتلك الظروف ، والتقبل عزيزي القاريء يمنحك فرصة التمحيص في جوانب الخلل في ذاتك كما وفي الواقع ، بينما كراهية الذات وكراهية الواقع لا تؤدي إلا إلى انتكاسات إضافية وربما الرّدة إلى ذات الواقع وبشكل أسوأ (كما في حالة الإنقلابات والثورات الغاضبة التي حصلت في الشرق العربي أو إيران ، وكما في تجربة الاتحاد السوفييتي السابق رغم عظمة البناء الإشتراكي الذي خُلق) .

3- تعلم التأمل :

ليس من عالم نفس أو عاشق علم نفسٍ أو روحانيٍ حقيقي لا ينصح بالتأمل لإصلاح الذات وإعادة برمجتها ....أبداً ...!

كل شيء يبدأ من هنا وينتهي إلى هنا .....!

التأمل ...التأمل ...التأمل ....!

لماذا ....؟

لأننا حين كنا أطفالاً ، كنا في حالة إنشداهٍ واستغراق رهيب ، سمح لحواسنا أن تعمل بمنتهى الكفاءة لتمتص ما يقال أو يُرى أو يستنشق أو يشم أو يلمس ، طيب كيف يمكن لي ولك الآن أن نعيد برمجة أدمغتنا وأنا وأنت لا نملك ما كنا نملك في الطفولة من صفاء في الحواس أو في المخ ...؟ كيف يمكن أن نسجل تلك المعلومات أو البرامج الجديدة التي نزمع أن تكون هي برنامج التشغيل البديل عن هذا الذي ورثناه عن أبائنا وأشياخنا ومعلمينا ورفاق اللعب من الأطفال ، ونحن نعيش أدمغة مضطربة تجتر الحوار الداخلي والصور المتكررة التي لا نفع فيها ولا خير منها ، ليل نهار ...؟

4- في حالة التأمل التي لا أشك في أنك ستصلها ، اشرع في استنبات ما تريد استنباته في المخ .

هل من مزيد ..؟! لا أظن أننا (أنا وأنت) نحتاج لأكثر من هذا ....!!

من الطريف أننا لا نكاد نكتفي من أي شيء وما أكثر ما نحتاج للتكرار وللتفاصيل ، إننا مولعون بالتفاصيل وبالتكرار لأننا ننسى بسرعة وكما إن في بعض النسيان نعمة فإن أكثره نقمة وخسارة ، وللتعويض عن تلك الخسارة ، تجدنا نعيد قراءة ذات الكتب ونستغرق بالتفاصيل وتفاصيل التفاصيل ولا نشبع ، لماذا لا ننسى مثلاً أن (1+1=2) ؟ .. وننسى أن نحب ذواتنا أو نتقبل واقعنا إلا إذا أعدنا قراءة ذات الكتب أو المقالات مرات ومرات ...؟

لأن لا أحد انكر علينا حقيقة الواحد زائد واحد ، لا أحد يهمه ذلك ، لكن أن نحب ذواتنا فإن الجميع سيثورون ، لأن هذا الحب يهدد هيمنتهم علينا ، بل وإن هذا المخلوق الذي في داخلنا ، يتواطيء معهم ضدنا ، كيف لا وقد تربى في أحضانهم حتى كاد أن ينفصل بالكامل عن ذواتنا وجوهرنا الروحي الخالد الذي يعكس وجه الخالق الأول .

بلى .... نحن نصارع في الداخل والخارج لكي نجيز لهذا العملاق النبيل المقيم فينا أن ينهض ...!

لأجل هذا أود أن استغرق في بعض التفاصيل لأشبع بعض جوعي وجوع المهتمين من القراء .

المزيد عن حب الذات :

بكل ما تملك من إرادة ووعي وإيمان ، أحبب ذاتك ....!!

هذا هو المفتاح الرئيسي لأي تقدم حقيقي تتوق له فعلاً . بما هي عليه وكما هي وحيث تكون وتحت أي ظروف ، أحببها وبمنتهى القوة ، لا تؤجل حبك لها حتى تتحسن أو تغدو غير ما هي عليه ، لأنها كما الطفل ، كما النبتة ، كما الموهبة أو الهواية ، كما الحب ذاته لامرأةٍ أخرى أو لوطنٍ ما أو بيت لا يمكن أن يؤجل حتى تكبر النبتة أو يبلغ الطفل أشده أو يغدو الوطن جنة ...!

مستحيل ... وإلا كيف لنفسك أن تغدو كما تريد وأنت أصلاً لا تؤمن بها ولا تحبها ولا تمنحها الحنان الذي تحتاجه لتنمو وتكبر انطلاقاً من مكانها هذا ووضعها هذا وحجم وعيها في يومها هذا...!

طبعاً لا أفترض أنك تحب ذاتك من خلال التدليل المفرط أو التغاضي عن الهفوات ، لا فمثل هذا الحب مفسدةٌ للنفس وما لا يصح مع سلبيات الطفل أو الأشواك حول الزهرة أو عيوب الوطن ، لا يصح أيضاً مع النفس ، إنما بالحب والتصالح والتعاطف والفهم العميق يمكنك أن تتعامل مع هذا الطفل الذي في داخلك ، وكلما تعزز الفهم والانسجام في الداخل أمكن للنفس أن تتوهج وتتدفق فتبدع وتتطور. اشغف بكيانك ، احبب أعضاء جسمك فإنها كائنات حية ، كل خلية من ملايين خلايا الجسم كائنٌ حيٌ منفصل جزئياً ، ومتصل جزئياً ببقية الكيانات في نسيج هرمونيٍ عجيب ، وجميعها تعيش على الماء والهواء و....الحب .... ، لماذا يعاني الكثيرون وللأسف من الآمراض والعلل وهبوط الهمة الفسيولوجية والبيولوجية في أوقات باكرة جداً...؟ لأنهم لا يحبون أنفسهم ، يغذوها السيء من الغذاء ، يرهقوها بالخمر وما هو أسوأ منه ، يحرموها من فرصة التنفس السليم من خلال ممارسة الرياضة وأخيراً وهذا هو الأسوأ يحرموها من الحب من خلال عدم الانتباه الودود لتفاصيلها وتلمسها بحب وحنان كما تفعل مع طفلك أو حبيبتك أو حتى قطتك . فتلك هي أدواتك للرقي ، لإنتاج حياة أجمل فكيف تريد منها أن تنشط وتحتمل نزواتك وأهوائك ومتطلباتك العسيرة الصعبة وهي لا ترى منك لا حب ولا الاهتمام ولا الاحترام ؟

ما الفرق بين بيكاسو أو نيتشه أو أديسون .... وبين أي فيزيائي أو فنان أو أي خريج كلية آداب قسم الفلسفة ....؟

ما الفرق بين الرحال أو جواد سليم وأي فنان يقضي نهاره في الصيف أو الشتاء جالساً في أي زاوية شارعٍ ليرسم البورتريهات الرخيصة مقابل بضع دولارات....؟ إنه حب بيكاسو أو جواد سليم أو أديسون أو نيتشه لأنفسهم واحترامهم لأعضائهم وعقولهم التي هي أصلاً أدوات إبداعهم ، إنه الالتزام الحميم والاعتزاز البالغ بالذات ، إنها اليقظة المقدسة لخطورة هذا الذي يملكون من موهبة.

لا أشك في أن الظروف الموضوعية تلعب أدواراً كبيرة ، لكن صدقني لا تجرؤ أي ظروف على قتل موهبة موهوب أو إحياء رميم نفسٍ مبعثرة ، إذا لم يرد الإشراق وتحقق اليقظة من الداخل....!

في داخل كل واحدٍ منا نيتشه أو محمد أو بوذا أو ماركس أو هيلين كيلر أو مدام كوري ، كل واحد بلا استثناء ، شريطة أن يجلي الصدأ عن النفس بلمسات الحب لا بمعول الهدم لأنه سيدمر كل سيء بذات الآن...!

هناك طاقة هائلة في داخل كل واحد منّا ، طاقة عظيمة لم تلمس بعد لأن أدواتنا في البحث عنها وإخراجها ثقيلة عليها ولا تستطيع أن تلتقطها دون أن تتلفها ...!

الطاقة الروحية الداخلية شفافة للغاية وأدواتنا أعني عقولنا وأيادينا وتوسلاتنا لا تنفع في إخراجها لأن إيماننا مضطرب ، وثقتنا بأنفسنا ضعيفة ، وعقولنا ملوثة للغاية بمؤثرات الآخرين ، وبالتالي فليس إلا الحب أولاً ، الحب غير المشروط ، غير المرتبط بطلبات معينة من قبيل أحب نفسي حتى أخدعها لتنفذ لي كذا أو كذا ، لا ليس بهذا تستطيع أن تدفع ذاتك للرقي ، إنما بالحب الخالص المنزه عن الغرض ، عندها فقط ستعطيك هي بدورها أجمل ما في كنوزها .

ولهذا فبالتأمل يمكنك أن تبرمج عملية حب الذات قبل أن تبرمج عملية تغيير الشخصية ، وهذا ما لا أكف عن قوله للأصدقاء الذين هم ناقمون من شخصياتهم ويتمنون تغييرها ولا يعرفون من أين يبتدأون...!

الباب الثامن

تقنيات السيطرة على المخ

بقلم يوسيه سيلفا

الفصل الأول : المدخل إلى منهاج الـ Silva

الحقيقة التي لا يشك فيها أحد ، هو أن الحضارة الغربية التي لا يخلو بيت من بعض أفضالها ، لم تتحقق عبر الثورة والنضال السياسي والمطلبي وكثرة الرايات الحمراء والصفراء والعناوين البراقة المبهرجة المفخمة من قبيل الألوية الحمراء والسيف الأحمر والطريق المضيء والشعلة الـ ...الخ ، وإلا فنحن العرب من أكثر الأمم إنتاجاً للتنظيمات السياسية التي لا تعدو كونها اسماءً واسماءً جميلة حسب ، وما سمعنا أن أحدها نجح في تسيير ولو تظاهرة صغيرة تسقط حاكماً عربياً واحداً (كما فعل عامل الكهرباء البولوني ليخ فيليسيا أو كما فعل البلغار أو الرومان) بل وحتى أن تزحزح شرطياً عن موقعه أمام سجنٍ من سجون الشرق المعتمة الرهيبة ....!

بل إن الحضارة الغربية انتصرت من خلال الفكر الحرّ والبحث العلمي الحرّ والعقول الحرّة غير المؤدلجة ...! هذا هو السرّ وراء تقدم الغرب وتخلفنا ...!

نحن نتوهم أننا يمكن أن نتقدم من خلال الشعارات البرّاقة والعناوين الكبيرة وكثرة التنظيمات السياسية وتطرف الأفكار ، وكل هذا زائف .

نحن في تصوري لا نحتاج إلى الكثير من السياسة والسياسيين ، لأن لدينا منهم الأطنان ، ولكننا نحتاج إلى ثقافة ، ثقافة حرّة متنوعة ، ثقافة تخرج أجمل ما في جوهر الفرد فينا من إمكانات وقوى وقدرات يمكن أن تنمي الوعي المسطح التائه بين الصحف الهزيلة والمقالات المثقلة بالشتائم والأفلام الرخيصة و، ألعاب الكمبيوتر ..!!

نحن نحتاج للقدرة على التفكير الهادئ والتعرف على ذواتنا وجواهرنا وقدراتنا بشكل هادئ ورصين ، نحتاج لأن نقرأ شيئاً جديداً متفائلاً ، شيء يحرر قوى الفرد الذاتية ، قدراته ، رغباته ، تطلعاته ، لأن الفرد هو اللبنة الأولى للمجموع ، وماركس ذاته وإنجلز ولينين وماوتسي تونغ وغيرهم ، كانوا قرّاءٍ شغوفين بالكتاب ولم يكونوا يقصرون قراءاتهم على نمطٍ معين من الثقافة أو الفكر ، ولولا الثقافة العالية لهؤلاء العظام ، ما أمكن لهم أن ينتجوا ويطوروا نظرية ، أمكن لها أن تسود العالم لأكثر من سبعين عام ، ولو أنهم أو بعضهم اكتسبوا رحابة أكبر في تلقي المعطيات الحياتية ، لكانت التغييرات التي أوجدوها في الماركسية ذاتها أكثر رحابة ....!

حسناً ... ما الذي يريد أن يقوله هذا الفصل ، الغير ثوري وغير سياسي حتى ... ؟

هذا ما سنعرفه من خلال هذه المقدمة المتواضعة للمترجم الأكثر تواضعاً .

أنت تُطل أيها العزيز من خلال هذا الباب وفصوله التي ستتوالى عليك ، على تقنياتٍ أخاذةٍ يمكن أن تهبك شعوراً لذيذ ، جميلٌ ومبهر ، بقدراتك الذاتية وكفاءات عقلك وخزين روحك .

مع كل تقدم تحققه عبر القراءة والممارسة في هذا الباب ، ستتغير الكثير من وجهات نظرك عن نفسك والآخرين . هذه القدرات الجديدة التي تكتسبها ، ستتدفق عبر شعورٍ نبيلٍ بالمسؤولية ، سيرافقك ويدفعك لاستخدام تلك القدرات لخير البشرية ، وخير البشرية هو شعار هذا الباب الذي ستجده منبثاً بين ثنايا كل صفحة من صفحاته .

أضرب لك مثلاً من عشرات الأمثلة التي ستطالعك عبر فصول هذا الباب ، عن بعض منافع إعادة البناء السيكولوجي للفرد عبر تقنية الـ SILVA :

دخل أحد المهندسين يوماً مكتبه بعد شجارٍ حادٍ مع سكرتيرته ، وبعد أن بحثا بلا طائل في كل مكان ، عن خرائط بناءْ مهمة جداً فقدت من المكتب ، أغلق الرجل الباب ، تسلل بخطى هادئ جهة مكتبه ، خلع حذائه ، أغلق عينيه واستلقى باسترخاء على الكرسي . الخرائط مهمة للغاية ، لأنها تعود لمركزٍ تجاريٍ بوشر ببناءه ، وهناك اجتماع مهم في اليوم التالي مع مدير الشركة التي كلّفت هذا المهندس برسم خرائط البناء .

ضياع الخرائط يعني كارثة رهيبة يمكن أن تحطم مستقبله في السوق وإلى الأبد ، وليس لديه نسخة أخرى ، ومع ذلك وجد الرجل نفسه يغرق بالصمت ويطفئ أنوار العقل ويشيح بفكره بعيداً عن هذه الكارثة ...!

ما هي إلا دقائقٌ عشر وإذ به يهب هاتفاً بالسكرتيرة ، لقد وجدتها ، وجدت الخرائط ...!!

ابحثي في تفاصيل مواعيدنا وفواتيرنا للأيام الثلاث الأخيرة من هذا الأسبوع ، وتوجهي صوب آخر موعد انجزناه مع الزبائن وأين ...!

- ها هو يا سيدي ...كنت في مطعم (.........) !!

- بلى ... هناك نسيت الخرائط ...أكيد ...!

حين تلفن ، أبلغه النادل أنهم عثروا على حافظة أوراق على الطاولة ...!

حسناً ... أظن أن الكثيرون منّا يفعلون هذا ، ولكن في بعض الأوقات لا كلّها ، يطفئون طواحين المخ التي تطحن اللاشيء ليل نهار ، وإذ بالحل ينبثق من الداخل ، من مكانٍ آخر غير المخ ، أو بالأحرى من مستوى آخر من الوعي غير المستوى الذي نطحن فيه اللغو والهموم المطحونة سلفاً ...! بل وهناك كثيرون واجهوا الموت ذاته ، بمثل هذا الهدوء وإذ بالموت يفرّ منهم أو يفلتهم وهو آسفٌ عليهم لأنهم أجدر بأن يعيشوا زمناً آخر أطول ...!!!

هذه التقنيات التي أعتمدها هذا الباب ، هي تقنياتٌ بسيطة للغاية وقد تثقف بها الملايين من البشر وزكتها البحوث السيكولوجية والدماغية الحديثة ، وبالمقدور تعلمها في بحر أيام قليلة .

لكن من هو سيلفا ، مبدع هذه التقنيات ...؟

حسناً ... (يوسيه سيلفا) أمريكيٌ من تلك الملايين من الرجال والنساء العصاميون الذين بدءوا بالاشيء وتحولوا إلا نجومٍ بهيةٍ في سماء الإنسانية ، بفضل اجتهادهم وصبرهم وشغفهم بالعلم .

انشغل الرجل منذ أربعينيات القرن الماضي في بحوث مخيةٍ وسيكولوجيةٍ عميقة ، وكان أبرز ما اكتشفه الرجل المبدع هذا ، هو أن الأمواج الإلكترونية التي تنبعث من المخ ، وحين تكون في المستوى البطيء التردد (ALPHA) فإن المخ يكون في أحسن أحواله لجهة القدرة على استقبال المعلومات الجديدة والاستفادة منها .

المستوى الموجي (ALPHA) هو المستوى الذي يكون فيه المخ قادرٌ على الوصول إلى حالة استرخاء ، وفي تلك الحالة يتم استخدام قسط أكبر من حصتنا من الجانب الأيمن للمخ والذي هو كما نعرف المسؤول عن الإنتاج الإبداعي (شعر ، سحر ، حدس ، تنبؤ ، إبداع فكري متميز ...الخ) حين نتمكن من خلق توازن بين الجانب الأيمن للمخ والجانب الأيسر (المنطقي الرياضي) ، يمكننا زيادة وتوسيع مصادر ثروتنا الروحية والفكرية وبالتالي نضفي على حياتنا جمالاً أكبر ومعنى أكبر .

في العام 1966 ، شرع السيد سيلفا في تدريس طريقته أو تقنياته السيكولوجية ، ولغاية بضع أعوامٍ سلفت ، بلغ عدد الدارسين أكثر من أربعة عشر مليوناً في قرابة المائة وتسع بلدان من بلدان العالم .

حسناً ... ما هي المجالات التي يمكن أن تنفعنا فيها مثل هذه التقنيات ؟

ندرج هنا البعض لا كل المجالات :

التخلص من الألم والسيطرة عليه ، تسريع عمليات الشفاء من الأمراض ، تطوير القدرات الحسّية واستخدام الحدس بكفاءة في مواجهة إشكاليات حياتنا اليومية ، تحقيق السلام والطمأنينة النفسية والانسجام الداخلي الذي يشكل القاعدة للانسجام في الخارج (مع الناس والظروف) ...!

السيد (يوسيه) قرأ علوم الشرق الروحية القديمة واعتمدها ، كما اعتمد علوم الغرب الحديثة ونتائج البحوث العلمية التي قام بها بنفسه أو مع علماء آخرون ، أو مما أبدعه العلماء الآخرون لوحدهم ، اعتمد هذا كلّه في ابتداع هذه التقنية أو جملة التقنياتٍ البسيطةٍ التي نتناولها في هذا الباب .

أخيراً ... نود أن نؤكد حقيقة مبهرة أكدها العلم الحديث وهي أن بمقدور الإنسان أو بالأحرى مخّ الإنسان ، أو عقله أن يخلق المعجزات ...!

انظر حولك في كل مكان ، تجد آلاف النماذج لبشر مثلك ومثلي خلقوا معجزات ...!

أليس كذلك ...؟

تخيل أن تتمكن يوماً من التواصل مع منابع الذكاء والتفوق والجمال الكامنة في لبّ العقل الباطن أو في جوهر الروح عبر تواصلها مع الأرواح الأخرى ومع الجوهر الكوني العظيم الخلاق ، الذي يمكن تسميته (الله) أو أي اسمٍ تختاره .

ما الذي يمكنك نيله عبر هذا التواصل ؟

ستنال ضوء ساطع يضيء المساحات الخبيئة المجهولة في داخلك ، فتتمكن عبر ذلك من نيل الصفاء الروحي والنفسي الخالص ، والقدرة على حسم متاعب حياتك والارتقاء بوجودك إلى مستويات أرقى وأجمل .

تقنيات (السيلفا) وكأي تقنيات حديثةٍ أخرى ، تعتمد بالمقام الأول على التأمل (Meditation) لأنه في ظل تلك الحالة الذهنية فقط بمقدورك السيطرة على عقلك وأفكارك ، وأن تأمر مخّك بالعمل بالطريقة التي تريد .

فما هو التأمل يا ترى ...؟

التأمل هو نقل الذهن من مستوى معين من الوعي إلى مستوى أرقى ، عبر تغيير آلية عمل المخ وإخراجه من آلية الاجترار السخيف الكئيب لذات الصور وذات الكلمات وذات الأحداث ، إلى حالة أخرى تختفي فيها تلك الصور والكلمات والأحداث ، ليحلّ محلها السلام الداخلي وبالتالي القدرة على إنتاج نوع جديد من الرؤى والأفكار والحلول ، تنبع من جوهر العقل الباطن وهو في حالة تعاون وتآلف وانسجام مع العقل الواعي .

حسناً ... ليس ما نقول بالجديد ، فالناس تمارس التأمل منذ آلاف السنين ، وقد مارس التأمل أنبياء وروحانيون وسحرة وشعراء وعلماء وفلاسفة بل وحتى مشعوذون ، وفيهم من نال من وراء التأمل بغيته ، وآخرون أخفقوا أو تلكئوا ...!!

الجديد في تقنية (السيلفا) هو أنها تكشف الحقيقة العلمية القابلة للقياس والرصد المختبري ، لآلية عمل المخ وتخرجها بالتالي من الخرافة إلى نور العلم .

كيف ...؟

هناك أربعة أنواع من الموجات الإلكترونية الصادرة من المخ سواءٍ في النوم أو اليقظة ، ولكل نوعٍ من تلك الأنواع انعكاسات ذهنية ونفسية وجسمانية ، من توتر ، قلق ، خجل ، تردد ، خوف ...الخ .

أنواع الترددات المخية هي :

ألفا (ALPHA) ، بيتا (BETA) دلتا (DELTA) و ثيتا (THETA) .

لكل نوع من أنواع الأمواج الإلكترونية المخية هذه ، تردد (عدد مرات تذبذب) تقاس بالهيرتز(HERTS) /الثانية .

الترددات التي تتراوح بين 14 هيرتز في الثانية فما فوق ، هي لموجات الـ BETA ، أما تلك التي تتراوح بين 7-14 هيرتز هي أمواج الـ ALPHA ، الثالثة وهي الأقل تردداً من الاثنتين والتي تتراوح بين 4-6 ترددات بالثانية فهي الـ DELTA ، الأخيرة من أمواجنا المخية وهي الأوطأ والأكثر ثراءٍ لجهة قدرتها على الإنتاج الباراسيكولوجي أو الإبداعي ، فهي الـ THETA وفيها يكون التردد الموجي أقل من 4 بالثانية ....!

هذا ما أكتشفه (يوسيه سيلفا) عبر قياس الأمواج الإلكترونية بجهاز رسم الموجات المسمى :

ENCEFALOGRAF- ELECTRO والذي يكتب اختصاراً بـ EEG .

طيب ما علاقة هذه الأنواع من الموجات المخية الإلكترونية بالتأمل وتقنيات السيطرة على المخ (السيلفا) ...؟

العلاقة خطيرةٌ جداً بين تلك الأمواج والسيطرة على المخ ، لأن لكل نوع من تلك الأنواع من الأمواج انعكاساتها الشعورية والسلوكية ، وبالتالي فإن فيها ما يكون المخ في أفضل حالاته ، وبالتالي يكون قادراً على إنتاج ما نريد أو ما نطمح إليه في أعمق أعماقنا من قوى وقدرات ورغبات ، وفيها ما لا يرجى منه شيء إلا تعكير صفو حياتنا .

عبر تقنيات السيلفا سنتمكن من الوصول إلى ذلك النوع أو تلك الأنواع من الأمواج الإلكترونية متى نريد ، ولأي زمنٍ نريد ، عبر التأمل (MEDITATION) كسبيل ناجعٍ مجربٍ منذ فجر التاريخ .

الذي اكتشفه (يوسيه سيلفا) لاحقاً بعد أن ميز بين أنواع الأمواج على أساس التردد بالثانية ، هو أن الموجات المنخفضة التردد كـ (الألفا - ALPHA) والـ (دلتا - DELTA) يكون المخ فيها في حالة نشاط للخيال وقدرة على إنتاج أحلام يقظة ، وبالتالي يكون في حالة استقبالية عالية للتواصل مع العقل الباطن بشكلٍ منظم بل وللتواصل مع الأرواح الأخرى ومع الجوهر الكوني الروحي الأوحد .

إن الحالة المخية التي نعيش فيها في أغلب أوقاتنا ، هي حالة أمواج الـ (بيتا - BETA) وهذه الحالة يكون المخ فيها في حالة يقظة تامة ، كالجندي في ساحة المعركة ، يشتغل بسرعة رهيبة ، يتداول الصور والأفكار وانعكاسات الحواس بسرعة ، يطحن الأفكار طحناً سريعاً ، يهضمها ، تنعكس على نفسياتنا بالحال ، بصورة قلق أو ألم أو حزن أو فرح أو تمني ...الخ ...الخ .

في حالة النوم ، يُنتج المخ كافة أنواع الموجات (ألفا ، بيتا ، ثيتا ، دلتا) دون أي سيطرة من جانبنا عليه .

طيب ... النوع الذي نريده ونتمناه ونسعى له هو نوع الأمواج الإلكترونية المخية المنخفضة التردد من فئة (ألفا وثيتا) وهنا في هذا الفصل يمكن أن نكتفي بـ (الألفا) لتحسين كفاءة حياتنا دون الحاجة للقفز إلى (الثيتا) .

في الحقيقة إن حالة الـ (ألفا) تمكّن من الحفاظ على الحواس في حالة فعالية ، أي دون الحاجة إلى الاستغراق في الداخل بحيث يخمد الوعي اليقظ بشكلٍ تام ، وهذا مأمونٌ للغاية للمبتدئين بالعلوم الفوق سيكولوجية (الباراسيكولوجيا) إذ حيث أن الحواس حية ، يشعر المرء بالأمان النفسي وبأنه لا زال بعد في عالم الناس العاديين .

على ضوء ما نعرفه عن المخ من فعالية وعمل خرافي رهيبٍ ينجزه ليل نهار وبلا انقطاع ، ولمعرفتنا أن المخ قابل لأن يكون أداة مساعدة في الوصول إلى حياةٍ سعيدةٍ جميلةٍ نافعةٍ لنا ذواتنا وللآخرين من حولنا ، كما وإنه الأداة التي يمكن أن تبعث بنا إلى حتفنا أو إتلاف حياتنا وحضورنا الإنساني سريعاً ، عبر انعكاساته السيكولوجية أو الجسمية من اضطرابات عقلية أو عصبية أو قرحةٍ في المعدة أو ارتفاع في ضغط الدم أو السكر ، فإذن نحن بمسيس الحاجة لامتلاك آليات للسيطرة على المخ ، وحيث أن تلك الآليات

يمكن إتقانها عبر تعلم التأمل وممارسته لأنه السبيل الأوحد المأمون والذي لا أضرار جانبية له على الصحة (مثل الخمر أو المخدرات أو غيرها من الوسائل التي تمنح ارتقاء زائفاً ووقتياً للوعي ، مع انعكاسات صحية خطيرة) .
حسناً ... تلك الأحوال النفسية المسببة للأمراض والإخفاقات الحياتية المختلفة والاضطرابات الشعورية والعاطفية والآلام وغيرها ، تكون حيث يكون المخ في حالة الـ (بيتا) وحيث ينتج ذبذبات من هذه الفئة ، في التأمل وعبر التمرين الذي قد يطول أو يقصر حسب الإرادة والصبر والإيمان العميق بأهمية وخطورة التأمل ، فيه يمكن للمخ أن ينتقل من الـ (بيتا) إلى الـ (ألفا) وهناك لا مجال لعودة القلق والكآبة والحزن والإحساس بالخيبة والعار و...و...و...الخ .
طيب ، ماذا لو عاد القلق أو أي واحد من أشقائه ، لينتابني ؟
هنا تكون قد أخفقت وعاد المخ لإنتاج أمواج الـ (بيتا) فما العمل ؟
العمل هو أن تتزين بالصبر وتتابع التأمل من البداية ، ولو لعدة مرّات ، بالنهاية ستنجح في السيطرة على مخك وطرد الـ (بيتا) وانعكاساتها غير المستحبة .
لقد أمكن للكثير من مرضى الإيدز والسرطان وغيرها أن ينتصروا على أمراضهم عبر اعتماد التأمل للوصول إلى الـ (ألفا) والـ (الثيتا) بل أمكن للكثير ممن أصيبوا بعاهات أن يحولوا إحباطاتهم النفسية المنعكسة من العوق الجسدي إلى انتصارات عظيمة عبر التأمل والانتقال من الـ (بيتا) إلى الـ (ألفا والثيتا)...!

<u>كيف نتأمل :</u>

حين تستيقظ صباحاً ، وبعد مشوار الحمام طبعاً ، عد إلى سريرك ، ضع منبه الساعة على وضع التشغيل (مخافة أن تستغرق في النوم) واضبطها على ربع أو نصف ساعة حسب الوقت الذي تريده للتأمل ، اغمض عينيك ودع بؤبؤ العينين يرتفع بإيعازٍ منك إلى الأعلى .
(لسبب لم يتعرف عليه الباحثون بعد ، لوحظ أن المخ ينتقل بسرعة من الـ (بيتا) إلى الـ (ألفا) في حالة رفع البؤبؤ إلى الخلف) المهم ، بعد ذلك ابدأ بالعد التنازلي من مائة إلى الصفر مع وقفة استراحة لثانية واحدة بين كل عددين تلفظهما (في داخلك وبلا تحريك شفة ولا صوت) لو نجحت في العد بلا تدخل من أفكار أو صور ذهنية تعكر العد ، ولو أنك حافظت على بؤبؤ العينين مرتفعاً ، فإنك ستصل إلى الموجات الألفية بسرعة مع أول مرّة تمارس فيها هذا التمرين ، لو أنك فشلت ابدأ العد من جديد ، لو فشلت في يومك هذا تابع في اليوم التالي ، أو حتى العاشر ، بالنهاية ستنتصر على عقلك وتتمكن من التحكم بمخك ، بعد بضع أسابيع أو أيام من ممارسة التأمل بهذه الطريقة ، ستنتفي حاجتك للعد إلى مائة ، تحول عندها إلى العد من خمسون إلى صفر ، وبعد أيام أو أسابيع أخرى تحول إلى العد من خمسة إلى صفر ... وهكذا ، حتى تتمكن من التحول بانسيابية من الـ (بيتا) إلى الـ (ألفا) مع أول لحظة تغمض فيها عيناك وترفع فيها البؤبؤان إلى الأعلى ...!
سيدةٌ من أولئك اللواتي تميزن بالوزن الفائق ، وقد أعياها البحث عن سبيل لتخفيض وزنها
وبعد أن اختبرت كل الأساليب ، اقترح عليها زوجها أن تتبع تقنيات السيد (يوسيه سيلفا)
عقب ستة أسابيع حسب من انضمامها إلى دورة تعليمية من دورات تعليم منهاج (السيلفا)
، أمكن لها أن تفقد عشراً من كيلو غراماتها الفائضة عن الحاجة .

لا شك أن القارئ العزيز سيتساءل ، ولكني لم أعرف من هو السيد (يوسيه سيلفا) فكيف لي أن أؤمن به وأُجازف بوقتي في قراءة كتابه أو ممارسة منهجه ؟

لا شك أنه سؤالٌ عادل ، ولكننا عمدنا للحديث قليلاً عن منهاج (السيلفا) قبل أن ندخل قلب الرجل وتاريخه وحياته ، إنما بعد أن مررنا قليلاً على بعض تفاصيل منهاجه ورأى القارئ أن ما نقدمه ليس تزجية فراغ أو عبث ، فإذن لنتكلم قليلاً عن الرجل ، وبحدود ما له علاقة بكتابنا هذا .

ولد السيد (يوسيه سيلفا) في تكساس في العام الرابع عشر من القرن الفائت ، مات أباه إذ كان الولد في الرابعة من العمر لا أكثر ، وما هي إلا أشهرٌ قليلة وإذ بالأم تتزوج ، فينتقل الفتى واثنين من أخوته إلى منزل الجدة ، وسنتين أخرى وإذ بالفتى يغدو المعيل الرئيس للأسرة وبسن لا تتجاوز الثامنة حسب .

اشتغل وهو صغير في بيع الصحف ، صبغ الأحذية ، وخلافها من الأعمال التافهة الثقيلة ، ولم ينل فرصة الذهاب إلى المدرسة أسوة بأقرانه من الأطفال في ذلك الوقت ، ولكنه كان ملهماً وحريصاً على المعرفة ، فأجتهد بملاحقة أخوته الذين تسنت لهم فرص التعليم ، فتعلم منهم .

مرّة وإذ كان جالساً في محل الحلاقة بانتظار دوره لقص شعره ، لمح على الطاولة التي كانت حافلة بالمجلات العتيقة ، رسالة من معهد تصليح الراديو وكانت عبارة عن درس بالمراسلة ، قرأ الفتى الرسالة ، وشعر في داخله بألقٍ غريب وتملكته الاستثارة والشغف بهذا الجهاز وهذا العلم الساحر الذي كان آنذاك جديداً على الناس ، توسل صاحبنا الحلاق أن يعيره ذلك الدرس ، فأجابه بأنه يمكن أن أعيرك كل الدروس إذا دفعت لي دولاراً كل أسبوع وقبلت أن تحل الأسئلة المرفقة باسمي ، وافق الفتى مكرهاً ، وبعد بضع أسابيع كانت هناك شهادة دبلوم في إصلاح الراديو معلقة في محل الحلاقة ، أما من تعلم إصلاح الراديو حقاً وصدقاً فقد كان الفتى ذو الخمسة عشر ربيعاً (يوسيه سيلفا) ...!

وشرع الفتى بإصلاح الراديو ، وبعد بضع سنين كان له ورشته الخاصة التي صارت أكبر ورشة لإصلاح أجهزة الراديو في المدينة ، وتدفق عليه المال الذي أمكن له من خلاله أن يغطي تكاليف دراسة أخاه وأخته ، لا بل أمكن له أن يتزوج ، ومع الزمن ازدادت ثروته لتبلغ النصف مليون دولار ، وبهذه الثروة أمكن له أن يؤمن بحوثه السيكولوجية التي استوحي أفكارها الأساسية من علم الكهرباء والأمواج الكهرومغناطيسية .

بعد عشرون عاماً من البحث العلمي المتواصل ، أمكن له أن يضع لنا وللبشرية هذه التقنيات السيكولوجية العلمية في السيطرة على المخ وتطوير الكفاءات العقلية والمسماة منهاج (السيلفا) .

واستُدّعي الرجل إلى الجيش للمشاركة في الحرب العالمية الثانية ، ومجدداً يجد العون ممن لم يكن في واقع الحال يريد إعانته ، طبيبٌ نفسيٌ عسكريٌ أسندت له مهمة الفحص الروتيني للكفاءات الجسمانية والسيكولوجية للمجندين الجدد ، و (يوسيه) أحدهم وكان أول سؤالٍ للطبيب :

- هل تتبول على نفسك أثناء النوم ؟

دهش صاحبنا من هذا السؤال الغبي ولم يحر جواباً ، وإذ هو لما يزل مبهوتاً صفعه الطبيب بالسؤال الثاني :

- أتحب النساء ؟

عجيب ... وهل ترى في أوراقي المرفقة أني رجلٌ لعوبٌ وأنا من لدي زوجة وثلاثة أبناء طيبون .

شعر في داخله بهزة عميقة دفعته للاستنتاج العاجل بأن هذا النفساني لا يعرف من علم النفس أكثر مما يعرف الحلاق عن الراديو ، وإلا لم يسألني مثل هذه الأسئلة الغبية ؟ وهل من الممكن للمرء أن يكشف سيكولوجية الآخرين بهذا الطرح الغبي للأسئلة ...!!

كانت تلك هي اللحظة المباركة التي دفعت الرجل الملهم العاشق للعلم لأن يبدأ بالبحث في النفس البشرية ومركز السيطرة فيها ، المخ ...!

بلا دبلوم ولا بكالوريوس ولا أي شهادة علمية ، أمكن للرجل أن يشق طريقه ليغدو واحداً من الرواد القلة الذين عبّدوا طريق البحث العلمي المنهجي المنظم في مجال المخ لا في زمانهم حسب ، بل وكل الأزمان .

قرأ لـ (فرويد وآدلر ويونغ) فكانوا أساتذته الأوائل الذين تعرف عليهم عبر الكتب التي غدا يلتهمها التهاماً في ساعات الليل والنهار .

التنويم المغناطيسي والتمرين الذهني :

أسئلة الطبيب الغبية حفرت في ذهن (يوسيه) سؤالاً ملحاً راوده بقوة في تلك الفترة (أيمكن أن نزيد كفاءاتنا التعليمية عبر التنويم المغناطيسي ، بمعنى أن نرفع من مستوى ذكائنا ؟) .

كان الاعتقاد القائم في ذلك الوقت في الأوساط العلمية أن مسألة حصة المرء من الذكاء أو نسبة ذكاء الفرد (IQ) تعتمد على الولادة والإرث البيولوجي ولا مجال لزيادتها أو تخفيضها ، ولكن الرجل (يوسيه) لم يكن مؤمناً بذلك ...!

حسناً عليه أن يعزز إيمانه بالمعرفة ، ولكن أي معرفة يحتاج ...؟

علم الإلكترونيك المتقدم ! ... بلى .. هذا هو المجال الذي يجب أن يبدأ به ...!

وتقدم للالتحاق بفصل دراسي في الإلكترونيك المتقدم ، وبذات الوقت اضطر لكثرة أعبائه المادية للاشتغال كمحاضر في إحدى الكليات لما عُرف عنه من خبرة في مجال الراديو وعلم الإلكترونيك ، وفي الكلية أدار الرجل بكفاءة مختبر الصوتيات . بعد خمسة أعوام ظهر التلفزيون وازدهرت ورشة (يوسيه) مجدداً فانقطع عن العمل الوظيفي وعاد إلى ورشته متفرغاً لها وللدراسة المكثفة في البيت وفي المعهد .

كان يومه يبدأ منذ الفجر فلا ينتهي إلا في التاسعة مساءٍ ، إذ يعود إلى البيت لتناول وجبته اليومية الوحيدة ، ثم يساعد في إرقاد الأطفال ، وإذ ينامون ويهدأ البيت يشرع الرجل مجدداً بالقراءة والعمل ، ولا ينام إلا عند منتصف الليل ليهب فجراً للعمل في الورشة من جديد .

المعارف التي أستحصلها خلال هذه الفترة ، جعلته أكثر من متأكد من أن الذكاء ليس بالحصة الثابتة التي لا تنقص ولا تزيد ، بل إن من الممكن زيادتها بشكلٍ ما من أشكال التمرين الذهني .

كان (يوسيه) مقتنعاً بأن المخ ينتج أمواج أو نبضات كهربية ، إذ منذ أوائل القرن السالف تمكن العلماء من الكشف عن أمواج ألفا المنتجة في المخ ، وبحكم خبرته العلمية المهنية في مجال الكهرباء ، كان الرجل مؤمناً بأن الدائرة الكهربية المثالية هي تلك التي تكون فيها المقاومة (الممانعة - Resistance) أقل ما يمكن ، لأنه حيث تقل المقاومة يمكن أن تستخدم الطاقة الكهربائية بشكل أكبر وأفضل ، لكن أيصح هذا على المخ أيضاً ؟

أيمكن للمخ أن يعمل بشكل أفضل وأكثر كفاءة فيما لو أن المقاومة كانت منخفضة ؟

ثم هل يمكن تخفيض المقاومة أو تقليلها إن لم تكن في الأصل منخفضة ؟ .

بدأ الرجل باستخدام التنويم المغناطيسي مع أطفاله ، لكي ما يجعلهم هادئين عقلياً ، وكانت المفاجأة كبيرة إذ لاحظ أن المخ يغدو أكثر نشاطاً ، حين يكون أقل فعالية !

في حالة الأمواج الكهربية الواطئة ، يستقبل المخ ويخزن كميات أكبر من المعلومات ...!

لكن كيف يمكننا أن ننتفع من تلك الخاصية ؟ كيف يمكن للمرء أن يحافظ على حالة من اليقظة الشديدة في حالة إنتاج الأمواج الكهربية الواطئة التردد ؟

إننا في واقع الحال نستسلم لأحلام اليقظة أو ننام في مثل تلك الحالة ...!

التنويم المغناطيسي يجعل المخ مستقبلاً جيداً للمعلومات والأوامر من الخارج ، ولكنه لا يمكن أن يحقق تفكيراً مستقلاً ، والتفكير الحر المستقل مطلوبٌ لكي يمكن للمرء أن يوازن الحجج والمبررات لكي ينتج بالتالي قراراته المنطقية . المعلومات وحدها لا تكفي ، بل يحتاج المرء للبصيرة والفهم ، وتلك ضروراتٌ لا بد من حضورها في المشهد العقلي .

لا ... لندع التنويم المغناطيسي فإنه لا يبدو نافعاً ، هتف الرجل لنفسه بعد أن وضع كتب التنويم على الرف ، وشرع بالبحث في التمارين الذهنية بقصد الجمع بين خصلتين مهمتين ، الأولى تقليل نشاط المخ وبذات الآن جعله مستقلاً حراً في التفكير والاستنتاج ويقظاً منتبهاً أكثر مما يكون عليه في حالة التنويم المغناطيسي .

مثل هذا يمكن أن يقوي الذاكرة كما والفهم بذات الوقت ، وبالتالي نصل إلى نسبة ذكاءٍ أعلى (IQ) .

تلك التمارين والتي تمثل نقطة الانطلاق الأولى لتقنيات (السيلفا) تتطلب تركيزٌ مسترخ وهادئ وتصورٌ حيٌ لكي يصل إلى المستويات الأعمق من التدفق الكهربي المخي ، وتلك المستويات هي التي ثبُت أنها الأكثر فعاليةٍ في حالة التعلم عن تلك المستويات الاعتيادية المسماة (ترددات البيتا- Beta frequence) .

كان أطفال (يوسيه) ذواتهم أدواته المختبرية ، والأدلة الحية على تلك النتائج الرائعة التي نالها ، إذ بفضل طريقة أبيهم في التعليم أمكن لهم أن ينالوا أفضل النتائج في المدرسة ، وكان هذا أول نصر علمي يحققه وتتأكد صحته لاحقاً من خلال وصول علماء آخرين يتبعون مؤسسات بحثية راقية ، اعتمدت على بحوث الاستجابة البيولوجية المتكررة (Biofeedback) إلى نفس النتائج التي توصل لها الرجل المفرد بإمكاناته الشحيحة .

لقد كان الرجل العبقري هذا هو أول من أثبت أن بمقدورنا أن نكون في تردد موجي من فئة الـ (ألفا أو الثيتا) وبذات الآن نستطيع أن نكون بكامل يقظتنا وانتباهنا .

<u>الحاسة السادسة - extrasensory perception (ESP)</u>

كرة الثلج بدأت الآن بالتزحلق بشكل أسرع ، لتكبر أكثر وأكثر .

اهتمام أخر جديد شغل فكر السيد (يوسيه) .

لكن قبل أن نمر على هذا الاهتمام جديد ، لنتابع التطور من ألفه قبل أن نصل يائه .

ذات مساءٍ وإذ كانت ابنة السيد (يوسيه) تراجع واجباتها المدرسية وهي في حالة استرخاء تامٍ بفضل معونة أبيها وأساليبه في نقل الترددات المخية من حالة البيتا إلى الألفا ، وإذ كان الأب يسأل وهي تجيب ، فجأة وبينما كان الأب في حالة صياغة سؤال جديد ، وإذ بالفتاة تجيب حتى قبل أن ينطلق السؤال من لسانه ....!

وتكرر هذا الأمر مرات عديدة ، وبلا سابق إنذار ، ومثل هذا لا يمكن أن تخلقه الصدفة وحدها ، طالما تكرر عدة مرات .

لقد قرأت الفتاة أفكار أبيها ....!

هذا الأمر حصل في العام 1953 ، في ذات الوقت الذي كان الدكتور (ج.ب.راينز) قد نشر بحوثه واختباراته عن قراءة الأفكار والسيطرة على المخ عن بعد ، وقد أراد السيد (يوسيه) أن يستغل الفرصة ليُعلمْ الدكتور (راينز) بهذا الذي اختبره بشكل مستقل ، فأرسل له رسالة بهذا الخصوص ، وللأسف كان الرد غير مشجع من قبل الدكتور الباحث (براينز) ، إذ أجابه بأن من المحتمل أن تكون الفتاة قد ولدت أصلاً مع هكذا قدرات ، لأنها لم تتعرض أصلاً لاختبارات الـ ESP . بذات الوقت فقد لاحظ الجيران أن تفوقاً كبيراً قد حدث لأولاد السيد (يوسيه) في المدرسة ، لا بل وقد بدأ البعض يشكك في أن الرجل ربما يستعمل السحر ، أما عقلاء الناس من الجيران فقد تمنوا لو أن خدمات السيد (يوسيه) يمكن أن تصيب أبنائهم أيضاً ، وكان هذا بعض ما تمناه الرجل فعلاً لأن رسالة الدكتور (راينز) قد صدمته ، بل وخشي أن يشك هو ذاته في أن حالة ابنته فردية لا يمكن الاعتماد عليها علمياً .

فكر مع نفسه ، لو أنني نجحت في تعليم العديد من الأطفال كيف يحسنوا أدائهم الدراسي ، لا بل وأن يستطيعوا قراءة الأفكار ، عبر وضعهم في حالة مخية معينة ، فإن علماً جديداً سيلد وسيكون لي وحدي الفضل فيه ...!

ونجح الرجل في تمرين حوالي 39 طفلاً ، ومع التمرين المستمر طور أساليبه وتقنياته ، وتوصل إلى أول تقنية عامة في الـ ESP يمكن أن تنفع مع كل الناس وتؤتي ذات النتائج .

وعبر السنوات الثلاثة التالية ، كان لدى الرجل برنامجاً متكاملاً يُدرّس اليوم في كل أرجاء العالم ويوصل إلى نتائج قيمة في بحر 40 ساعة دراسية .

البديل عن العلاج :

لو أنك سألت السيد (يوسيه) عن النجاح لأجاب :

" اسأل تلاميذي الذين تخرجوا من تلك الدورات الدراسية القصيرة ، انظر للفرحة في عيونهم وهم يحققون ما لا يناله الناس العاديين ، عندها تعرف معنى النجاح بالنسبة لي .. " .

وفعلاً وددنا أن نسأل ونسمع من بعض تلاميذه ما يقولون عن هذه التقنيات وهذا العلم النافع الجديد بالاعتبار :

كتبت إحدى السيدات لصحيفة الـ Harald American أنها تعاني من الصداع النصفي الحاد منذ ولادتها وقد جربت كل العقاقير بلا جدوى ، وإذ نشرت الرسالة ، جاءت أخرى بذات المعنى من رجلٍ يعاني من داء الشقيقة . المدهش أن رسالة ثالثة جاءت من طبيبة ، قالت أنها كانت تعاني من ذات المرض طوال حياتها ، وإنها شفيت عقب أن أخذت فصل دراسي على تقنيات (السيلفا) .

ما هي إلا أيامٌ وإذ بدورةٍ جديدة تُفتتح في بوسطن بناء على ضغط وإلحاح العشرات ممن كانوا يعانون من الصداع النصفي .

لا بل وهناك أطباء نفسانيين ينصحون مرضاهم باللجوء إلى تقنيات (السيلفا) لأنها الأوفر حظاً في علاج المتاعب النفسية والعصبية عن المراجعات التي لا تنتهي للأطباء النفسانيين المعتمدين لأساليب العلاج الكلاسيكية الطويلة .

أما في مجال الأعمال الحرّة فلنستمع إلى السيد مارك خبير الدعاية وصاحب شركة للإعلان " كنت أحتاج عادة لقرابة الشهرين لإنجاز حملة إعلانية للزبائن الجدد من أصحاب الشركات والمحلات التجارية ، ولكني بعد أن أخذت دروس في (السيلفا) صار بمقدوري أن أُنجز الأفكار الأساسية للحملة في بحر عشرون دقيقة ، ولا يبقى إلا وضع الأفكار بشكل عملي (ملصقات وأفلام وغيرها) ، وهذا لا يستغرق مني الكثير ، لأن الآخرون في مكتبي هم من ينجزه بمساعدة الآلات والكاميرات والكمبيوتر " .

أحد أساتذة الصيدلة المشهورون ، يعتمد تقنيات (السيلفا) في تدريس تلاميذه ، يقول لنا :

" إنهم يقرءون أقل ، وهم مسترخون أكثر من ذي قبل ، ومع ذلك فالدرجات التي نالوها في الامتحان كانت أفضل من السنوات الفائتة التي لم أكن أعتمد فيها على (السيلفا) في تعليم طلابي ... إنهم جميعاً مدركون الآن كيف يستخدمون خيالهم وأنا أشجعهم على أن يطوروا ملكة التخيل والاستعمال الأوسع للخيال . أنا أوحي لهم دوماً بأن الخيال ليس عبثاً بل إنه شكل من أشكال الحقيقة .

رغم أن السيد (يوسيه) ، يبتهج حين يسمع من أحد تلاميذه أو قرائه العبارة التالية :

" يوسيه .. أنت غيرت حياتي بالكامل " لكن ابتسامته سرعان ما تختفي ، ليجيب السائل :

" كلا ... أنت من غير حياتك ولست أنا ، عقلك من فعل هذا وليس عقلي " .

الفصل الثاني : التأمل الديناميكي

منذ البدء بتعلم تقنيات (السيلفا) ستجد أن تنشيط الخيال هو الثيمة الأساسية في هذا العلم ، إذ كلما أتقنت التخيل (خلق صور داخلية في الذهن) كلما أمكن لك أن تنجح في ممارسة تقنيات (السيلفا) .
بدءاً على المبتدئ أن يُكوّن أو يبدع أدوات عدته التخيلية وبالذات شاشته الداخلية لعرض الصور ، والتي ينبغي أن تبدو لعينك الداخلية ، تماماً مثل شاشة العرض السينمائية الكبيرة ، لكن لا ينبغي أن تملأ كل مجال الرؤية عندك .
تخيل أنها تبعد مسافة مترين أمامك ، وليس مباشرةٍ خلف جفونك . على هذه الشاشة المتخيلة ، عليك أن تعرض ما ينتجه ذهنك من صورٍ لأشياء تقوم عامداً بالتركيز عليها في هذه اللحظة .
في البدء عليك أن تمرن نفسك على تقبل هذه الشاشة الشخصية بكل تفاصيلها ، بحيث تغدو دوماً شاشتك الخاصة التي تعتمدها لعرض الصور في اختبارات تطوير ملكة التخيل ، ثم اعمد إلى تخيل أشياء بسيطة من قبيل تفاحة مثلاً . حاول أن تطور رؤيتك الداخلية للتفاحة ، من صورة مسطحة بلا حرارة ولا لون ولا نكهة إلى صورة ثلاثية الأبعاد وبألوان أكثر حقيقية وحيوية ، طور الصورة أكثر ، ادخل في التفاصيل الأدق التي تراها على سطح التفاحة ، حاول أن تستنشق رائحة التفاحة ، تخيل مذاقها ، زجّ بكل حواسك في هذا النشاط التصوري ...!
قطعاً في البدايات ، يعاني المبتدئون من الشرود الذهني وتداخل الصور وبالتالي اختفاء الصورة الحقيقية الأولى التي أردنا التركيز عليها ، لا بأس عُد إلى التمرين بمنتهى الصبر والشجاعة والثقة والإيمان بما تفعل ، لا تتردد ولا تتوهم أنك فشلت ، بل بالعكس مجرد عودتك مرات ومرات إلى ذات التمرين دليل على نجاحك في أن تتعلم شيء جديد ومفيد ومهم للغاية .
المخ يا قارئي هو كالقرد الذي حقن بجرعة أفيون ، تجده يتنقل بين الأفكار بشكل سريع لا يضبطه ضابطٌ أبداً ، رغم أنه يؤدي عملاً خيالياً معجزاً بكل المقاييس ، وبالتالي فإن الحاجة للسيطرة عليه ضرورية للغاية لتوجيهه نحو وجهاتٍ محددة نافعة لنا وللآخرين من حولنا عوضاً عن تركه يشتغل بآلياته الخاصة ويهدر أعمارنا وأوقاتنا وإمكاناتنا في الكثير من الأشغال العبثية التي يمكن أن نتخلى عنها دون أن نخسر الكثير ، ولهذا أكرر أن عليك أن تكون صبوراً وعنيداً في العودة إلى صورتك الأولى ، وهجر هذا التدفق الغير مفيد من الصور والأفكار .
إذا نجحت في استنبات صورة التفاحة وتطوير هذه الصورة أكثر وأكثر وجعلها حيةٍ ذات لون وطعم ونكهة ووضوح ، فإنك ستغير دون درايةٍ منك الموجات الكهربية المخية من بيتا إلى ألفا ، أو ربما ثيتا إذا ما استمررت بالتمرين ، وهذا هو غرض التأمل وغايته السامية ...!
إنه السلام الداخلي والطمأنينة الشديدة التي ستنتابك فتملأ قلبك بالرضا والأمان والسعادة .

<u>التأمل الديناميكي :</u>

قريباً سيكون بمقدورك أن تواجه متاعبك وتحسمها بيسر وأنت في ظل حالة التأمل العميق ،
سيحصل الكثير بل الكثير جداً في حياتك ، سيتسنى لك أن تحقق ما تتمنى ، كل ما تتمنى .
فقط عليك أن تستمر ولا تستمع لأولئك المشككين الذين يحاولون إحباطك بالقول أن هذا لا

أكثر من صدفة أو كمٌّ من الصدف ، لا ... وإن شئت أن تصدق ، توقف عن التمرين ، وستلاحظ أن المصادفات التي يقول عنها المشككون قد كفّت عن التكرار ...!

لا ... ليست صدف يا صاحبي ، وإنما هو العقل في أرقى حالاته وأنسب الظروف للعمل حسب إرادتك لا إرادات الضرورة والحاجة ...!!

هذا الشكل السلبي من التأمل (Passive Meditation) من قبيل تخيل التفاحة أو أي جسم مادي بسيط ، يمكن أن يُمارس بأساليب أخرى ، إذ يمكن أن تستعيض عن الصورة بالصوت مثل كلمة (آمين) أو أي كلمة أخرى تحب أن تنطقها (في داخلك أو بصوتٍ مسموع) لتكون الثيمة الأساسية للتأمل وتسكين المخ وتغيير حالته الموجية من البيتا إلى الألفا .

بعد هنيهةٍ من التكرار للكلمة ، يمكنك أن تنتقل إلى التركيز على تنفسك ومتابعة عملية الشهيق والزفير ، والتركيز على إحساسك بالهواء الذي تستنشقه أو تزفره ، أو يمكنك أن تركز سمعك على صوتٍ ما ، كصوت الساعة أو الموسيقى الهادئة المنبعثة من جهاز التسجيل ، هذه الأساليب وغيرها من أساليب تحييد الذهن عبر تركيزه على شيء ما ، لا يستحثه على التفكير بل يدفعه إلى الاسترخاء ، تفضي بك لاحقاً إلى الطمأنينة والسلام الداخلي والشعور بالأمان والراحة .

التركيز هو كلمة السر ومفتاح التحول من حالة موجية مضطربة ومستهلكة للطاقة إلى حالة أخرى هادئة ، بل ومنتجة للطاقة .

أنا شخصياً أفضل طريقة العد العكسي من مائة أو خمسون إلى الصفر ثم أعود للعد ثانية حتى أجد نفسي وقد انتقلت إلى حالة الصفاء الذهني . لا شك أن البداية صعبة ، أو بالأحرى تبدو مملة لمن تعود على أن لا يسيطر على مخه وأن يتركه يعمل ليل نهار بلا تدخل ، ولكن مع الإصرار على نيل المكاسب التي يحققها الصفاء الذهني هذا ، فإنك بمقدورك أن تروض مخك متى شئت ، وإذا نجحت مرة أو اثنتين أو ثلاثة ، فإن العقل الباطن سيستذكر هذه الانتصار ويحرص على تكراره مرات ومرات .

<u>التأمل والقدرة على حل المشاكل العالقة :</u>

إذا ما وصلت إلى حالتك المخية التأملية ، لا تتوقف عند هذا الهدوء والطمأنينة الجميلة التي تنالها حسب ، وتقول هذا وحده ما أريده ، لا رغم إن هذه الحالة (التأمل السلبي) لها منافعُ عظيمة في تحسين الصحة وإطالة العمر وتقوية الجهاز المناعي للجسم ، ولكن هناك مطلبٌ آخر مرجوٌ ، ألا وهو أن تمرن المخ على أداء فعاليات ديناميكية ، وهذا ما سيبهرك ولا شك إذ ترى نفسك تحقق أشياء ما كنت قادراً على تحقيقها .

لقد ذكرت هذا لأني أراك وإذ وصلت إلى هذا المستوى من القراءة ، أراك ميالاً وجاهزاً لتحقيق الكثير ، وإذن فالخطوة التالية هي أن تستخدم التقنيات بكفاءة لإيجاد حلول لما تراه مشكلاً في حياتك . هل عرفت الآن لماذا اقترحت عليك تخيل التفاحة والتركيز عليها ...؟

إنه لهذا السبب ... أن تنمي قدرتك على التخيل والتركيز لتتقن (ومن خلال التأمل ونقل الذهن من تردد موجي كهربي معين إلى آخر) أن تتقن كيف تستنبت في شاشة الذهن ما هو إيجابي وتطرد ما هو سلبي . قبل أن تشرع بالتأمل ، تذكر أو استعرض في ذهنك موقف إيجابي صغير أو صورة لحدث جميل حصل في يومك ، ولا تسرف في التفكير في الحدث أو الصورة بل انظر لها بعينك الداخلية ثم اهجرها واشرع بالتأمل ، لكي ما تفرغ الذهن من كل الأفكار والصور المضطربة المتداخلة ، متى وجدت نفسك في المستوى التأملي المنتظر ، عد إلى الصورة أو الحدث الصغير الجميل الذي حصل في يومك ، تعمق به الآن ، حاول أن تجعله يستولي على كامل شاشتك الذهنية التي سبق أن بنيتها في الفصل الفائت .

ماذا ترى الآن ؟

ماذا تستنشق ؟ ماذا تسمع ؟

شيءٌ غريب ، مختلف تماماً عن هذا الذي رأيته أو سمعته أو استنشقته من تفاصيل الحدث السار حينما كنت في حالتك الذهنية العادية (Beta) فرقٌ هائل في قيمة وحجم ومستوى وحيوية الصورة الذهنية التي تراها الآن ، تماماً كالفرق بين أن تتلفظ كلمة (حب) وأن تعيش حالة الحب .

ما الفائدة من هذا ، سيسألنا المتشككون ولا شك ؟

الفائدة هي أنك تقفز من الخيال إلى الواقع ، تعيد تشكيل الواقع عبر الخيال ، ولأضرب لك مثلاً بسيطاً قبل أن نلج في الأخطر والأكبر والأثرى قيمة :

تخيل أنك فقدت مفاتيح سيارتك أو حقيبة نقودك ، بحثت هنا وهناك وقلبت الكراسي والطاولات ولم تعثر عليها .

استرخي ... ادخل في حالتك الذهنية المرغوبة حيث الصفاء والجمال والهدوء والقوة ، ستجدك تنتقل بذهنك بشكلٍ انسيابي إلى آخر لحظة كانت فيها المفاتيح أو حقيبة نقودك في يدك ، ستعيش هذه اللحظة بمنتهى الحرارة وكأنها كائنةٌ الآن ، عندها ستجدك تنتقل بالضبط إلى المكان الذي نسيت فيه المفاتيح أو الحقيبة ، إلا إذا كان هناك من تعمّد أخذها من مكانها ، عندها ينبغي اعتماد تقنيات أخرى للكشف عن الشخص الذي أخذ المفاتيح أو الحقيبة ، وهذا ما سنصل إليه في فصلٍ لاحق .

<u>الأمنيات إذ تغدو حقائق :</u>

المثال الذي سلف ذكره ، ليس إلا مثالٌ صغير لإمكانات (السيلفا) في حل الإشكاليات الحياتية المتنوعة ، وطبعاً ليس هذا هو ما نحلم به حسب ونتمناه ، بل نريد أن نرتقي إلا مستويات أكبر .

حسناً ... أنت تريد مثلاً أن تقلب حدثاً حصل لك أو حصل تحت سمعك وبصرك ببديل له ولكن من نوعية إيجابية ، تتمناها وتريد لها أن تحصل ...!

أيمكن هذا ؟

بلى ... إنه ممكن من خلال إتباع بضع خطوات أو بالأحرى بضع مبادئ :

أولاً : أن ترغب بقوة في أن يحصل هذا الشيء وأن يكون لهذه الرغبة غرضاً معين وضرورة حقيقية وإلا فإن المخ لن يستجيب لك لشعوره بعبثية أو لا معنى مثل هذه الرغبات (طبعاً لا ننكر أن هناك رغباتٌ سوداء وممكنة الحدوث ، ولكن هذا ليس باب نقاشنا هنا) .

ثانياً : أن تكون مؤمناً في داخلك بأن هذا الذي ترغب حصوله ... سيحصل ، كلما قوي إيمانك بحصول ما تريد ، كلما حصل هذا الذي تريده .

ثالثاً : أن يكون لديك توقع قوي بحدوث هذا الذي تريد حدوثه ، هذا مهم جداً لأن العنصرين الأولين سالبين ، بمعنى أنهما لا يفعلان شيئاً في الخارج أما التوقع القوي فسينعكس على ملامحك وتصرفاتك وكلماتك وأفعالك ، بحيث أنك تغدو بكل كيانك مستقبلاً جيداً لأحداث الكون ، وإذ بالكون بالتالي يستجيب لضغوط مخك وأفكارك فيحقق لك ما تريد .

طبعاً مثل تلك الرغبات وتلك المبادئ السامية ، تستنبت في الذهن بذات الطريقة التي تصورت فيها مسألة المفاتيح المفقودة أو التفاحة التي كانت في البدء لا أكثر من صوره مسطحة ثم قمت بتعميقها أنت ذاتك ، لتبدو برائحة وطعم وأبعاد ثلاثية ...!!

<u>لا مجال للأفعال السوداء :</u>

هذا الذكاء العظيم الذي يمكنك أن تحققه عبر التأمل وولوج شاشتك الذهنية عند مستوى التردد الكهربي المخي المسمى (ألفا) لن يعينك في أفعال شريرةٍ سوداء من قبيل أن تسبب الصداع أو المرض لغيرك أو أن تنقل موجات سلبية من مخك إلى أذهان الآخرين

لتتلف حياتهم ، لا .. لن يحصل هذا عبر تقنياتنا ولا من خلال موجات الألفا أو الثيتا ولا حتى الدلتا ، ولكنه يحصل في ذات الحالة الاعتيادية المسماة (بيتا) .

إن لم تستطع أن تستوعب ما أقول أو لا تريد أن تصدقه ، فما عليك إلا أن تجرب :

ضع صورة سلبية في ذهنك وقبل أن تدخل في تفاصيلها ، انتقل إلى حالة الألفا ، ثم أعد تكرار الصورة بمنتهى الحرارة والدقة في التفاصيل والحيوية في الحدث ، وتخيل هذا الذي تريد إيذائه ، ماذا يحصل ، لا أشك في أن واحد من اثنين سيحصل :

إما أنك أنت من سيشعر بالصداع أو أنك ستعود سريعاً من حالة الألفا إلى البيتا ، ولن تنجح في إيذاء أحد . إن قوى العقل الشريرة منها والنبيلة ، سأمرّ عليها في قادم الفصول ، فلا تجهد نفسك فيها في هذه المرحلة الباكرة .

ربما يسألنا سائل ، لقد ذكرت في الصفحات السابقة أن المطلوب لتحقيق حدث ما ، هو أن تكون لديك رغبة حقيقية وإيمان وتوقع ، طيب المشكلة في التوقع ، كيف أستطيع خلقه واستنباته في ذهني ؟

هنا أود أن أعرض عليك تمريناً صغيراً وسهلاً يمكن أن يعينك في تعزيز قوة التوقع :

لنفترض أن هناك حالة حاصلة كالجفاء مع صديقٍ أو حبيب أو مديرك في العمل أو حتى لنفترض أنك تعاني من فشل في نيل حب شخصٍ ما ، وتريد تغيير هذه الحالة نحو البديل المغاير أي الرضا والقبول والنجاح في كسب ود هذا الشخص .

- تأمل قليلاً في صورة هذا الشخص قبل أن تدخل في حالة التأمل وتصل إلى مستوى الـ (بيتا) ، ثم اشرع بالتأمل ، وحالما تجد نفسك في المستوى المطلوب ، املأ الشاشة الذهنية التي سلف أن بنيناها في الفصل السابق ، أملأها بصورة هذا الشخص أو هذه الحبيبة ، وكما هي في واقع الحال ، أي حالة الرفض والامتناع والتحدي ، (دع هذه الصورة تدخل من اليسار وتخرج من يمين الشاشة) اترك هذه الصورة قائمة لبرهة من الزمن .

- ابدأ بسحب الصورة بحذر إلى زاوية الشاشة اليمنى ، حتى تختفي بالكامل ، ثم اسحب من الركن الآخر من الشاشة (الركن الأيسر) الصورة التي تريدها ، صورة ذات الشخص وهو يبتسم لك ، يتقبلك ، يحبك ، يؤمن بك ، هذه الصورة اجعلها بأجمل الألوان وأعطها حرارة وحيوية وتعمق فيها وتأملها وتفاعل معها بقوة وكأنك تحاور بطلها ، اسمع صوته وهو يرحب بك ، يتعاطف معك ، يحترمك . حافظ على هذه الصورة أو المشاهد التمثيلية الإيجابية لأطول فترة ممكنة ، وإذا كان مطلبك كبيراً ، أي أكثر من الرضا أو الانسجام ، يمكن أن تكرر هذه التجربة مرات ومرات ولعدة أيام أو ربما لبضع أسابيع ، حتى تتملكك صورة نجاحك ويغدو التوقع حقيقة عيانية ، وعندها ستترتب ظروفٌ عديدة مجهولة لتحقق لك رغبتك تلك .

طبعاً عقب هذا التمرين وعندما تشعر أنك أخذت كفايتك من غرس الصورة أو الرغبة في العقل الباطن ، يمكنك أن تعد عداً عكسياً لتعود إلى الوضع المخي العادي المسمى (البيتا) .

مع تكرار هذا التأمل الإيجابي (Positive Meditation) ستغدو أكثر مهارةٍ في تحقيق رغباتك وأهدافك ، طالما أنك تؤمن في داخلك أنها ضمن حدود الواقع والممكن وليست بمعجزات ، فإنك ستوفق دوماً (دون أن نعني هنا أن ما هو فوق مستوى الواقع لا يمكن أن يحصل ، لا مطلقاً ولكن ما هو فوق الواقع ، يدخل في مبحثٍ آخر نحن في غنى عنه الآن) .

ربما يسألنا سائل : ولِمَ أزيح الصور التي أريد طردها إلى اليمين ، وأدخل الصور التي أريد استنباتها من اليسار ؟

الجواب : حسب بحوثي الشخصية ، يتحرك الزمن في المستويات العميقة من الوعي من اليسار إلى اليمين ، وبالتالي فالمستقبل ينتظر عند الزاوية اليسرى من الشاشة والماضي أو الحاضر الذي لا تريده وتود طرده ، ينبغي أن يخرج من الزاوية اليمنى من الشاشة ، ليذهب إلى مزبلة الوعي .

بهذا حسب يمكنك أن تستنبت وعيك الجديد وزمانك الجديد ورغباتك الجميلة الجديدة

كيف تحسن قدرات الذاكرة

تقنيات تحسين الذاكرة التي ستتعلمها الآن ، بمقدورك استخدامها بطرق وأساليب عديدة وبفضلها يمكنك أن تغدو أكثر استقلالية عن المفكرات أو دليل الهاتف أو تذكير الآخرين لك بما ينبغي عليك عمله أو استذكاره ، بل ويحقق لك ميزة تثير الإطراء والإعجاب من قِبَل أصدقائك ومعارفك ، ويوفر عليك الكثير من المال والجهد .

حسناً ... أتود مثلاً أن تحفظ عن ظهر قلب كماً من الأرقام أو أرقام التلفونات أو غيرها ، يسير ذلك في تقنيات (السيلفا) لكن قبل هذا أهم شيء تحتاجه للوصول إلى الذاكرة القوية الجبارة التي تحلم بها ، هو أن تكون راغباً فعلاً في تحقيق ذلك ، لأنه حيث لا تكون رغبتك حقيقية وجادة فإن من المستبعد أن تحتمل التمارين التي قد تبدو إلى حدٍ ما مملة .

المهم أولاً الرغبة ، ثم يأتي التعلم . إن هناك الكثير جداً من الناس من يرغبون بتحسين أداء الذاكرة والكثيرون ممن يعانون من ضعف الذاكرة ، ولهذا فقد وضعنا هذه التقنيات لسد الحاجة المتزايدة في هذا العصر الحافل بالمعلومات والإمكانات ، الحاجة إلى ذاكرة قوية .

تتذكر لا شك تقنيات التخيل والتصور وإعادة خلق الحدث خيالياً وكذلك الشاشة الشخصية التي أقمتها في خيالك لعرض الصور المختلفة عليها ، جميع هذا ستحتاجه بقوة لأجل تمرين الذاكرة على سرعة الحفظ والخزن .

الطريف في الأمواج المخية المختلفة -الألفا البيتا الثيتا والدلتا- هو أن بمقدورك أن تمارس أنشطة ذهنية معينة ذات خصوصية خاصة وأنت في حالة (الألفا) ثم تستعيدها حين تكون في الحالة العادية (البيتا) ولو بشكل جزئي ، لكنه قطعاً كافٍ إلى حد كبير . عبر تقنيات تنشيط الذاكرة وغيرها من تقنيات (السيلفا) ستلمس كفاءات أكبر لمخك دون أي إجهاد من جانبك له ، وبالتالي فلا تحصل ضغوط عصبية أو انعكاسات فسيولوجية ضارة .

تقنيات تحسين الذاكرة :

لقد قمنا في مدارسنا المنتشرة في العالم بإعداد تمارين خاصة يقوم بتدريسها معلمونا الأكفاء ، وإليك واحداً منها :

يقوم المعلم بتدوين الأعداد من واحد إلى ثلاثون على السبورة ، ثم يقوم بالمناداة باسماء أشياء مادية اعتيادية كماكينة تقشير أو سكين أو غير ذلك ولغاية ثلاثون مادة وبدون أي تحضير مسبق من جانبه بل فقط يذكر ما يرد في باله ، ثم يقوم بتدوين اسماء هذه المواد على السبورة وبشكل عشوائي فوق الأعداد (1 إلى 30) التي دونها في البدء ، بعدئذ يلتفت المعلم إلى طلابه بحيث تكون السبورة قبالة ظهره ويشرع بترديد المواد حسب الترتيب من واحد إلى ثلاثون .

بالتأكيد يندهش طلابه ويتساءلون كيف أمكن له أن يقرأ القائمة حسب الترتيب الذي قرأها فيه ، لا ذلك الذي استقرت فيه عشوائياً ، كلٌ فوق رقم معين ؟

كيف يتذكر كل هذه المواد ؟

غالباً ما يقوم الطلاب باختبار معلمهم من خلال تغيير ترتيب المواد ، فيبدءون مثلاً بالمادة التي تستقر فوق الرقم عشرون ويقرءون القائمة عشوائياً ، كل حسب ما يرد في باله ، ويفاجئهم المعلم مجدداً بأن يعيد ترتيب اسماء المواد الثلاثون حسب ما رددها في المرة الأولى .

إنها في واقع الحال ليست لعبة ذهنية من ألعاب الحفلات الأسرية أو النوادي ولكنها درسٌ في التخيل والتصور . المعلم سلف له أن حفظ كلمات مناظرة منطقياً للأعداد (1-30) هذه الكلمات تسمى بالإنجليزية (HOOK) أي (الخطاف ، أو الحمالة أو الكلاب) لأن مهمتها هو أن تلتقط أي كلمة جديدة تُطلق ، وتربطها بعلاقة منطقية معها ذاتها ، فإذا كان المعلم قد اختار كلمة (خمر) فإن هذه الكلمة ترتبط بعلاقة مع ما لديه سلفاً من كلمة مناظرة لها ولتكن (خس أو خيار) بذات الوقت أي كلمة من الكلمات المرجعية (

Hooks) التي لها ارتباطات سالفة مع الأعداد من واحد إلى ثلاثون ، بحيث أن الواحد مثلاً مقابل للكلمة والد أو ورد أو وطن (علاقة بالحرف الأول) أو علاقة منطقية من نوع آخر من قبيل العدد خمسة يمكن أن نختار له كلمة يد أو كلمة أصابع لأن عدد الأصابع في اليد خمسة .

إذن فنحن لدينا سلفاً قاموساً بثلاثين أو خمسون أو ألف من الكلمات المرجعية ، وتلك لكل واحدة منها علاقة راسخة بعدد من الأعداد ، يبقى أي كلمة جديدة تطلق عشوائياً ستترجم في الداخل إلى مرجعيتها ، وبذات الوقت فأي كلمة جديدة يطلقها المعلم عشوائياً يجب أن تكون مقابلة للكلمات التي سبق له أن حفظها بحيث ترتبط كل واحدة بنظيرتها وتأخذ ذات المكان الذي أخذته نظيرتها في سلم الأعداد .

إن كل ما نعتقد واهمين أننا نسيناه ، هو في الواقع غير منسي ، بل مخبوء في الذاكرة ، وحيث أن كل شيء مرتبط في واقع الحال بحدثٍ ما أو بجو معين ، فإن مجرد استذكار الحدث أو وضع ذهنك في ذلك الجو ، سيمكنك من تذكر كامل تفاصيل الجو أو الحدث بما فيها هذا الذي تبحث عنه ، سواء كان اسم معين أو معلومة ما أو ...الخ .

وأكرر تذكيرك قارئي العزيز بأن لديك عدةٌ مهمة للتخيل وهي شاشتك التي اقترحنا عليك صنعها ، احتفظ بذات شكل وخواص هذه الشاشة الذهنية لأنها أداة مهمة جداً لكافة تمارين هذا الباب .

<u>مخبوءٌ لا منسي :</u>

أنا أعتقد شخصياً أننا لا ننسى شيء ، كائناً ما كان حجم هذا لشيء أو قيمته ، ربما نعتقد أننا نسينا ولكننا في الواقع لا نستطيع أن نتذكر على وجه السرعة ما نريد تذكره ، وإن كنت لا تتذكر شيئاً في اللحظة فهذا لا يعني أنك لن تتذكره إلى الأبد ، ولكن يعني أن المعلومة مخبؤه ولا يستطيع المخ أن يجدها بالسرعة التي تريدها منه ، وهذه الظاهرة هي ما اعتمدتها شركات الإعلان ، حيث تعرض في التلفاز كميات كبيرة من الإعلانات القصيرة جداً والتي ينسى أغلبها أو هكذا يبدو لنا في حينها ، ولكننا حين نجول بين رفوف المتاجر ، تصدم أبصارنا منتجات تبدو لنا معروفة ومجربة وإذ بها تلك التي رأينا ذات يومٍ في ذات إعلان .

يقول الكثيرون من المختصون بالمخ أنه يحتفظ بكل المعلومات التي تمر عليه ويختزنها بكل تفاصيلها حتى الصغيرة جداً منها ، وهذا ما يتأكد حين يعرض المخ لعملية جراحية ، فبمجرد أن تلمس هذه الكتلة الإسفنجية الرخوة في أي مكانٍ منها بالقطب الكهربائي الـ (Electrode) يتدفق سيلٌ من المعلومات الدقيقة الصغيرة التي تشمل حتى النكهات المختلفة والروائح والأصوات وبمنتهى الوضوح حتى لتبدو وكأنها حقيقية ، ولكن العقل يقول لنا لا .. هذه تبدو حقيقية وليست حقيقية .

العقل ... هذا المراقب المفسر المترجم المتربص بكل المحسوسات ، ليس هو من لُمس بالـ (Electrode) لا وإنما المخ ، فالعقل ليس كأرنبة الأنف أو أي عضوٍ أو بعض عضو من الجسم ، يمتلك وجوداً فيزيولوجياً ، ولكنه موجود في كل مكان ومتابعٌ عنيد ملهمٌ لكل ما يحصل في الجسم أو خارجه .

<u>انطباعات ذهنية لا حدود لتنوعها :</u>

ولنعد الآن إلى الذاكرة ...

لو أن ورقة شجر جافة سقطت في هذه اللحظة من شجرةٍ في الجانب الآخر من العالم ، فإن هذا الحدث الصغير جداً لن يأخذ حيزاً من خزين حافظتك المخية ، ولن تستطيع طبعاً استعادته لاحقاً

لماذا ..؟

أولاً لأنه لم يقع ضمن مدى حواسك ، والثاني لأن ورقة الشجر الساقطة في نيوزيلندا مثلاً لا أهمية أو معنى لها عندك على الإطلاق .

لكن حين يتعلق الأمر بشيءٍ تراه ، تسمعه ، تلمسه ، فإن المخ يسجل ما هو أكثر مما تتوقعه أنت أو تنتظره منه ، فبينما أنت جالس تقرأ هذا الكتاب ، فإن آلاف الأشياء تعيشها أنت في ذات اللحظة دون أن تعيها أو تدركها ، وبقدر حجم تركيزك على القراءة ، يكون حجم إدراكك لمحيطك ، أنت محاط بأصوات ومرئيات وروائح و...و...و...الخ ، في هذه اللحظة ، ومهما كان حجم تركيزك فإنك تحس بضيق حذائك مثلاً أو يقتحم زاوية العين شيء ما يحصل في الجوار أو ربما يتسلل إلى سمعك صوت صراخ طفل ...!!
إننا في الواقع واعون للانطباعات الذهنية التي يسجلها المخ ، ولكننا لسنا مدركون إلى أننا واعون لها ، لماذا ..؟ لأننا مشغولون بشيء واحد وهو القراءة ، ولو أننا وعينا كل ما يحصل حولنا من آلاف الأشياء لما احتمل المخ ، ولأصابنا الجنون ...!!
حسناً ألا يبدو هذا متناقضاً ، كيف ندرك ولا نعي ما ندرك ...؟
طيب لنقرأ هذه الحكاية وهي بالمناسبة من الواقع .
قرأت مرة عن سيدة كانت على وشك الولادة وقد عاشت تجربة غريبة وهي تحت التخدير ، قبل ذلك وأثناء فترة الحمل الطويلة تكونت بينها وبين طبيبها الخاص علاقة صداقة ، قبل موعد الولادة أجريت لها فحوصات روتينية ووضعت تحت التخدير ثم ولدت ولداً مكتمل النمو ، مباشرة وعقب الولادة جاء الطبيب لزيارتها ، ولدهشته استقبلته المرأة بغاية البرود ، ولم تكن ولا الطبيب يعرفان سبب هذا البرود ، ولكن كلاهما كانا يودان معرفة السرّ ، واتفقا على تجربة التنويم المغناطيسي عسى أن يستكشفا الذكريات المخبئة التي حفزت هذا السلوك العدائي .
في البدء سيق ذهن المرأة إلى آخر تعامل حصل بين الطبيب ومريضته ، ومنحت الفرصة لتعيش ثانية تلك التفاصيل الدقيقة الصغيرة واحدة أثر الأخرى ، قبل أن يتلاشى التوتر وتعود إلى الوضع الودي الاعتيادي .
لقد اتضح أن المرأة تذكرت كل شيء بينما هي كانت تحت التخدير في صالة التوليد ، وكان من ضمن ذلك حوارٌ جرى بين الممرضات والطبيب واشتمل على نكاتٍ وطرفٍ لا علاقة لها من قريبٍ أو بعيد بالمرأة الراقدة تحت التخدير وهي تعيش تجربة مخاضٍ وولادة ، لا بل وكانوا مستاءين لأن الولادة تأخرت ، لقد عوملت المرأة كشيء وليس كإنسان ، ولم يبدي الطبيب ولا الممرضات أي أهمية للولادة ...!
طيب ، ألم تكن المرأة غائبة عن الوعي ؟
بلى لقد كانت غائبة عن الوعي ولكن المخ كان يسجل ما يجري ويختزنه دون ما وعيٍ من المرأة ...!
هذا يعني أننا لا يمكن أن نكون غائبين عن الوعي تماماً ، وأننا سواء تذكرنا ما نعيشه أو لم نتذكر فإن كل تجربة أو لحظة معاشة تخلف ذكرى مختزنة في الذاكرة .
إن تقنيات التذكر التي أنت موشكٌ على تعلمها الآن ، ينبغي اعتمادها لاستذكار ما هو مهمٌ وجوهري بالنسبة لك ، أما الصغائر التي لا تعد ولا تحصى فإنها ليست ذات قيمة سواء تذكرتها اليوم أو بعد عشرة أعوام ، لكن هل تتذكر اسم الرجل الذي قابلته قبل أسبوع في حفلة عيد ميلاد ولدك مثلاً ، والذي لم يسبق لك أن عرفته أو رأيته ؟
حين سمعت اسمه لأول مرة أثناء تقديمه نفسه لك ، حدث في ذات البرهة حدثاً ما ، لكي ما تستعيد الاسم عليك أن تسمعه ثانية وهذا لن يحصل إلا بأن تستعيد اللحظة ذاتها على شاشتك الذهنية . لتفعل هذا عليك أن تسترخي وتقوم بالتأمل ، لتصل إلى المستوى الذهني الذي يعمل المخ فيه على موجة (الألفا) عقب ربع ساعة تقريباً تصل إلى إعادة خلق اللحظة بالكامل وستسمع الرجل وهو يذكر اسمه بينما هو يصافحك ، لكن هناك طريق أقصر للوصول لهذا ، ربما بلحظة زمنية قصيرة جداً .

<u>ميكانيكية استعادة الذكريات :</u>

الطريقة التالية تعتمد على ميكانيكية بسيطة جداً ومن الممكن أن تغدو أكثر مهارة بها مع التكرار المستمر ، ولكي ما تتعلم هذه الطريقة ، عليك أن تقوم بالتأمل بشكلٍ أعمق ولفترة أطول لكي ما يتسنى لك أن تمسك بتفاصيل الطريقة وترسخها في عقلك الباطن

بقوة ، بدءاً ضع أصابعك الثلاث ، الإبهام ، السبابة والإصبع الثالث الطويل ، ضعهما معاً بحيث تلتقي أطرافهما الثلاثة ببعضها ، فتتشكل لديك دائرة ، فإن اكتملت تلك الدائرة ، تصل بالحال إلى تلك الحالة المخية المرغوبة التي تستطيع من خلالها أن تحقق استذكارات صعبة أو تقوم بفعاليات أخرى سيكولوجية وباراسيكولوجية .

حسناً جرب هذا الآن ... ماذا سيحصل ...؟

قطعاً لا شيء ، فليس عملية وضع الأصابع حسب وأنت في حالة (البيتا) العادية هو ما يوصلك إلى أن تنتقل مباشرة إلى (الألفا) ، بل أن تستنبت هذه الميكانيكية في وضع (الألفا) أولاً ولعدة مرات حتى ترسخ ويتقبلها العقل الباطن ثم يمكنك ساعتها وأنت في وضع (البيتا) أن تنتقل مباشرة إلى حالة (الألفا) دون المرور بمرحلة التأمل لربع ساعة أو أكثر حتى تنتقل من (البيتا) إلى (الألفا) .

طيب ... ماذا نفعل لترسيخ هذه الميكانيكية البسيطة ؟

قم بالتأمل الاعتيادي ودع مخك ينتقل بشكل اعتيادي من (البيتا) إلى (الألفا) حسب الطريقة التي تستعملها عادة في التأمل ، بعد ربع ساعة وحيث تجد نفسك في وضع (الألفا) ، وحيث لا أفكار تدور في مخك ولا شيء إلا الراحة الداخلية التامة والصفاء الذهني الشديد ، عندها أعقد أصابعك بتلك الطريقة التي أوضحناها ، وقل لنفسك بصوت مسموع وواثق التالي :

" من الآن فصاعداً ، حالما أعقد أصابعي بهذه الطريقة ، وكان لدي غرضٌ في نفسي فإني سأنتقل مباشرة إلى هذه الحالة التي أنا بها الآن ، وبالتالي أستطيع تحقيق هذا الغرض الذي أتمناه في نفسي وفي الحال " . افعل هذا التمرين لمدة أسبوع بمعدل مرة أو مرتين في اليوم الواحد ، وحبذا لو تكون دقيقاً مع نفسك ومنضبطاً بحيث تقول نفس الكلمات بدقة ، وحبذا لو قمت بالتأمل في ذات المكان وبذات الأجواء مما يعطي مصداقية وقوة في نفسك لتحقيق هذا الغرض .

لا أشك في أنك ستنبهر للنتائج التي ستحققها بعد أسبوع أو ربما أقل من ذلك ، إذ حالما تضع أصابعك بذات الوضع تجدك تنتقل من (البيتا) إلى (الألفا) دون تأمل طويل وصراع مع الأفكار التي تزدحم في الذهن . ومتى نجحت في تحقيق تلك الميكانيكية السريعة للوصول إلى (الألفا) ، لم يبق عليك إلا أن تضع صورة الشيء الذي تريد استذكاره على شاشة الذهن التي سبق أن دعوناك لصنعها ، ثم استذكر الحدث والأجواء المرتبطة بالشيء الذي تريد تذكره وإذ بك تعيش الحدث بكل تفاصيله وستنهال عليك المعلومات التي تريدها . من الطريف أن إحدى المعلمات ممن كن إحدى تلامذتي ، قامت باعتماد طريقة الأصابع الثلاثة والشاشة الذهنية لتعليم الأطفال على إملاء الكلمات وكتابتها باعتماد الذاكرة ، في السابق كانت الحصة المقررة عشرون كلمة في الأسبوع أما الطريقة فهي أن تقوم المعلمة بأخذ الكلمات واحدة إثر الأخرى والطلب من الطلاب تهجئها لفظياً بينما هي تستمع لهم ، أما الجديدة فهي أن تطلب من الطلاب كتابة الكلمات التي تعلموها في الأسبوع بذات الآن ، عندما يعقد الطلاب أصابعهم بالطريقة التي تحدثنا عنها في الصفحات السابقة ، يصلون إلى المستوى المخي المناسب للاستذكار ، فيرون على الشاشة الذهنية الكلمات والطريقة الصحيحة في التلفظ ، وكان أكثر الطلاب صعوبة في الفهم واللفظ لا يحتاج لأكثر من ربع ساعة لتذكر الكلمات ولفظها ، وبذات الطريقة تمكنت المعلمة من تعليم جدول الضرب للأطفال في الصف الرابع الابتدائي في بحر شهرٍ واحد فقط ، بينما المعتاد أن يأخذ ذلك قرابة العام الدراسي الكامل .

أحد سائقي التاكسي ، كان يعتمد ذات الطريقة في استذكار الطرق التي سبق له أن سار فيها ربما ومرة واحدة فقط وفي زمن بعيد جداً ، بمجرد أن يضع الأصابع الثلاثة في هذا الوضع ، يجد نفسه مسترخياً وإذ بخياله ينتقل إلى تلك المرة التي سار فيها في ذات الطريق .

وهناك طرق ومجالات عديدة لاستعمال هذه التقنية البسيطة ، لكن عليك أولاً أن تستنبتها في الذهن عبر التأمل ولمرات عديدة ، وبمجرد أسبوعٍ من الجهد لا أكثر ، ستتمكن من الوصول إلى حالة (الألفا) دون المرور بتفاصيل التأمل الطويل ، وهذا بحد ذاته

مكسبٌ كبير جداً لعشاق التأمل ومن يرغبون في تفريغ الذهن من الاجترار الممل لذات الأفكار والصور ، أما المكسب الثاني فهو أن تصل إلى (الألفا) وتمارس من خلالها ما ترغب تعلمه أو استذكاره أو إبداعه ...!

الفصل الثالث : التعلم السريع

عندما تتعلم تقنيات التذكر التي استعرضناها في الفصل الفائت ، فإنك على مسافة طيبة من الطريق نحو الخطوة التالية وهي التعلم السريع ، ونعود لنذكر بما سلف ، في البدء تعلمنا كيف نصل إلى مستوى (الألفا) ، الأمر الثاني كيف نصنع شاشة ذهنية بالمواصفات التي تروق لنا ونحافظ عليها كأداة للعمل في عرض الصور التي تريد عرضها ثم تعلمنا طريقة الأصابع الثلاثة لتسريع الوصول إلى (الألفا) وقلنا أنك إن حققت ذلك أمكن لك أن تستدعي المعلومات التي تريدها على شاشتك الذهنية الشخصية .

هذا الذي تعلمناه لا ينفع في تسريع عملية التذكر حسب كما في حالة المعلمة أو السائق الذين تحدثنا عنهما في الفصل السابق ، لا بل وتسريع عملية التعلم برمتها وتعميقها بشكل بالغ العمق .

هناك طريقتان أساسيتان نمارسهما في مدارسنا ، وسنبدأ بأستعراض الاثنتين ، فأما الأولى وهي الأسهل فهي ذاتها التي ذكرناها سابقاً (طريقة الأصابع الثلاث) والتي يمكن أن للمرء أن يعتمدها بينما هو يقرأ أو يستمع لمحاضرة . تلك الطريقة تزيد تركيز الذهن وتحرص على توصيل الطالب إلى حالة من التخزين العميق للمعلومات وبالتالي فسيصل إلى مستوى أفضل بالاستذكار لما تعلمه ، وسواء كان في حالة البيتا أو الألفا ، فإن ما تعلمه سيراه حاضراً أمام عينيه متى شاء .

أذكر أن أحد طلبتي قال لي عقب الامتحان وبعد أن نال درجات عالية جداً :

قال إنه كان يرى الكتاب وكأنه مفتوحاً أمام عينيه ، وهو ينقل منه ويدوّن ، أما المحاضرات فكان يسمعها في أذنه الداخلية وبمنتهى الوضوح .

أما الطريقة الثانية فهي تسعى للوصول إلى أقصى درجات الكفاءة في التعلم في حالة (الألفا) ثم تقوي قدرة التعلم في حالة (البيتا) ما يحتاجه الممارس لترسيخ هذه الطريقة هو جهاز تسجيل صوتي يكون جاهزاً للتشغيل لحظة المباشرة بالتمرين .

لنفترض أنك تريد تعلم فصلاً من كتاب ما ، وكان هذا الفصل صعبا جداً ، طبعاً لا يكفي أن تتذكر النص بل وتريد أن تفهم المادة .

حسناً في البدء تكون أنت عادة في حالة (البيتا) العادية ، ضع المسجل على زر التشغيل ثم اقرأ النص بصوت عالي ، بعدئذ قم بالتأمل المعتاد أو اعتمد الأصابع الثلاثة للتحول من (البيتا) إلى (الألفا) ثم شغل المسجل واستمع لصوتك وركز عليه بينما أنت مغلق العينين وسابح في حالة (الألفا) ، هناك احتمال (خصوصاً في المرات الأولى) أن تسقط في فخ (البيتا) ثانية عندما تضع يدك على الزر وتشغل الجهاز ، وحين ينطلق الصوت يغدو من الصعب عليك أن تعود ثانية إلى (الألفا) وإن عدت إلى (الألفا) فإن جزءاً كبيراً من التسجيل قد ضاع عليك ، ولكن كثرة الممارسة والتكرار يخلق منك أستاذاً في هذه التقنية الرائعة مضافاً إلى أني أورد لك أدناه بعض التوجيهات المفيدة :

دع إصبعك سلفاً على زر التشغيل حالما ترى أنك موشكٌ على الدخول في وضع (الألفا) ، وبالتالي لن تحتاج للتوتر وأنت تبحث عن الزر مما قد يعيدك إلى (البيتا) ، أو اعتمد على صديقٍ أو قريب لتشغيل الجهاز عوضاً عنك عندما تعطيه إشارة صغيرة من إصبعك مثلاً دون حاجة لأن تفتح عينيك أو تنشغل بالأمر بفكرك ، ولا تنسى في كل الأحوال أن تعتمد على طريقة الأصابع الثلاثة للوصول إلى (الألفا) بأقصى قدرٍ من السرعة في المرات التي تفشل فيها في هذا الاختبار أو في المرة الأولى التي تمارسه فيها .

عندما تشرع بممارسة العملية في المرات الأولى قد تبدو لك وكأنها معقدة أكثر مما هي في الحقيقة ، و ربما يبدو لك وكأنك تسقط من علياء (الألفا) إلى حالة (البيتا) فليس بالضرورة أن يكون هذا حقيقياً ، بل بالعكس ربما يكون هذا دليلاً على إنك تتقدم جدياً

في العملية ، ومع كثر تكرارك لهذه التجربة سيغدو الأمر مختلف تماماً وستشعر وكأنك في حالة (الألفا) علماً بأنك لست بهذه الحالة حقاً وإنما بحالة (البيتا) ، لماذا ؟ لأنك تُنشّط في (الألفا) نشاطاً يُذكّر بـ (البيتا) دون أن يكون هو (البيتا) من قبيل التعلم والحفظ والاستغراق في العمل ، وهذا ما يميز تقنيات (السيلفا) وحدها ، إذ هي الوحيدة التي تجيز لك أن تكون يقظاً جداً وبكامل ذكائك ومع ذلك فأنت في الواقع في حالة (الألفا) لا (البيتا) .

عندما تطور نفسك أكثر وأكثر وتشعر مجدداً بأنك عدت لهذا الإحساس الذي كنت تناله حين تنتقل من (البيتا) إلى (الألفا) في بدايات ممارستك لأنشطة التأمل ، فإن هذا الإحساس يدل لا على أنك في (الألفا) بل في ما هو أسمى من (الألفا) ألا وهو (الثيتا) وهذا تطور عظيم حققته الممارسة المستمرة واعتماد تقنيات (السيلفا) في الوصول السريع إلى (الألفا) ثم الانتقال لاحقاً إلى (الثيتا) .

لقد رأيت الكثير من طلبتي يمارسون كافة الأنشطة الدراسية الاعتيادية وبمنتهى الكفاءة والحيوية ، يسألون ويجيبون ويتبادلون النكات والطرف ، ومع ذلك فهم ليسوا في الحالة المخية الاعتيادية (البيتا) بل في مستويات أعلى من الوعي (ألفا ، ثيتا) .

وعوداً إلى تجربة التسجيل الصوتي ، حبذا لو مارست التجربة مرةٍ وأمضيت بضعة أيام ثم عدت لها ثانيةٍ ، لتعزيز التعليم وتعميقه أكثر فأكثر ، وكما قلنا تقرأ المادة بمستوى (البيتا) وتسجل ما قرأت وتعيده لنفسك وأنت في وعي (الألفا) .

لو أنك كنت تذاكر مع مجموعة من الزملاء قبل الامتحان مثلاً ، فبمقدوركم توفير الوقت والجهد وذلك بتبادل الكاسيتات ، رغم أن من المستحب أن يستمع الإنسان لصوته على الشريط

توفير الوقت :

لقد تأكد أن تقنيات التعليم السريع والأصابع الثلاثة المعقودة معاً بشكل حلقة ، هي تقنيات موفرة للجهد والطاقة والوقت ، وفي مجالات عديدة ، بما فيها في التجارة والدراسات الأكاديمية كالحقوق مثلاً ، كذلك في مهنة التعليم وفي فن التمثيل ، وغيرها .

أحد باعة بوليصات التأمين وهو شابٌ كندي ، توقف منذ زمن عن إزعاج الزبائن الجدد باستعراض رزم أوراقه ليستقي المعلومات التي يحتاجها في الإجابة على أسئلة الزبائن ، والسر في ذلك يعود إلى طريقتي التعليم السريع وأسلوب ضم الأصابع الثلاثة ، إذ بفضلهما أمكن له أن يحفظ كماً هائلاً من المعلومات ، وكان الجواب على لسانه حالما يُسأل .

كذلك كان حال محامٍ من " ديترويت " لقد تمكن من تحرير نفسه من المفكرة اليومية لتسجيل مواعيده وتفاصيل القضايا التي كان يترافع فيها ، إذ كان يقرأ خلاصة القضية العاجلة عنده ، يقرأها لنفسه على جهاز التسجيل ، ثم يستمع للتسجيل وهو في حالة (الألفا) وذلك في مساء اليوم الذي يسبق يوم المرافعة ، ويعيد العملية ذاتها مرة أخرى صباحاً قبل الذهاب إلى المحكمة ، وإذ يقف أمام هيئة المحكمة يضع عيناه بمنتهى القوة في عيون القضاة ليكون مقنعاً أكثر وواثقاً بقضيته ، بعكس ما لو كان يقرأ في مرافعة مكتوبة ، وقد حقق له هذا نجاحات كبيرة وصار محامياً متميزاً .

بل وهناك مسرحيٌ كوميديٌ متميز كان يعتمد تلك الطريقة ، كان يستمع لصوته على جهاز التسجيل قبل ساعة من العرض ، ثم يرتقي خشبة المسرح فيمثل بمنتهى الحرارة والصدق والثقة .

إن هاتان الطريقتان في الحفظ والتذكر والتعلم السريع ، نافعتان للغاية في مجالات أخرى عديدة أيضاً ، سنأتي على ذكرها في الفصول اللاحقة

الفصل الرابع : برمجة الأحلام

تخيل كم من الحرية نملك إبان النوم ، وحيث ننطلق في عالم الأحلام بلا حواجز ..!
في حالة الحلم ، تختفي الحواجز المكانية والزمنية ، يختفي المنطق والقوانين المنطقية ، يختفي الضمير وقيوده المقيدة لحريتنا ، ونكون في النهاية سادة عالم الإبداع وورشة الإبداع والخلق الكامنة في العقل الباطن .
يرى فرويد أن للأحلام أهمية خطيرة للغاية لأنها نتاج إبداعي خالص للذات البشرية ، وبالتالي فحيث تعرف أحلام شخصٌ ما يمكنك أن تفهم حقيقته كما يرى فرويد .
في منهاج السيلفا ، ننظر نحن للأحلام بقدر كبيرٍ من الجدية ، ربما ليس بالشكل الذي يراها بها فرويد ، فهو يتعامل مع الأحلام التلقائية ويهتم بتفسيرها ، أما نحن فإننا ننظر لعملية إنتاج الأحلام على أنها إمكانية عقلية قابلة للسيطرة وللتحقق ، وبالتالي فنحن نسعى لإخراجها من تلقائيتها وبالتالي السيطرة عليها وتحقيق أغراض معينة ومهمة من وراء تدفقها .
كيف ...؟
بأن نبرمج مجرى الحدث الذي نتوق لحدوثه ، نبرمجه في المخ ونترك للمخ حرية إنتاجه أثناء النوم ..!!
لا شك أننا هنا نعيق التدفق الطبيعي للحلم ونقلل من خياراته ولكن بذات الآن فإننا نملك هنا فرصة واسعة للسيطرة على حياتنا وإخراجها من التلقائية المفرطة ، بما تعنيه من ضعف فرص التطور والوقوع في قدرية غير مريحة . إننا نكلف المخ بمهمة إنتاج حلول إبداعية لمشكلة أو مطلب معين لا نملك القدرة على تحقيقه في اليقظة ومن خلال الوعي المتيقظ ، وبالتالي فنحن نستعمل هنا أدوات جديدة في علاج إشكاليات حياتنا مما لم نستعمله من قبل ومما يمكن أن ينتج ما نعجز نحن في لحظة اليقظة على إنجازه ، وحين ينتج المخ حلوله المدهشة ونقوم بتفسيرها ، فإننا نوفر طاقات يمكن أن تكون هائلة ومسببة لضغط كبير على المخ فيما لو سعينا للحل من خلال الوعي ، وبذات الآن نملك فرصة التعرف على بعض كنوزنا الداخلية ونحفظ لعقولنا الحيوية والتدفق ونساعدها على التدخل باستمرار أثناء النوم لإنتاج إبداعات كثيرة ، قد يكون بعضها غير مقصود ولكنه محمود على أية حال .
تقنية السيطرة على الأحلام تتألف من ثلاث خطوات ، وكافة تلك الخطوات تتطلب منك أن تكون في حالة تأملية أي أن يكون مخك في ترددٍ موجي على ذبذبة الألفا .
الخطوة الأولى : أن تتعلم كيف تتذكر أحلامك ، وللأسف فالكثيرون منّا ينسون أحلامهم أو القسط الكبير منها والبعض يدعي أنه نادراً ما يحلم ، وهذا ليس صحيح ولكننا ننسى أحلامنا .
طيب ...كيف نتذكر أحلامنا ، هذا ما سنتعلمه في الصفحات القادمة ، لكن قبل ذلك لنقرأ هذه التجربة ، فقد تعني لكَ الكثير ..!

<u>الحلم إنذارٌ مبكر :</u>

لقد بدأت في تفحص أهمية الأحلام وقراءة اسرارها في وقت باكرٍ من حياتي وبالذات منذ عام 1949 ، وكان من بعض ما يشغلني في هذا المبحث الرغبة في الانتفاع من الأحلام لغرض تحقيق تطورات وقفزات جدية في بناء الشخصية الإنسانية . لم أكن أعرف إلى أين يقودني عملي هذا ، لم تكن لدي أي تصورات ، لكنني كنت متفائلاً على أية حال .
لقد سمعت الكثير ، مذ كنت لمّا أزل صغيراً ، عن تجارب مرّ بها الكثيرون وكان للحلم فيها دورٌ حاسم في إنقاذ حياتهم أو في دفعهم في طرقٍ أدت بهم إلى نجاحات كبيرة ..!

حسناً ... تتذكرون يوم 15مارس الذي حلم به يوليوس قيصر مرات ومرات وكان دوماً يرى نفسه فيه وهو يقتل ، وقد حصل ، وذات الأمر تكرر مع لينكولن الرئيس الأمريكي الذي حلم بأنه سيقتل ، وقد حصل .

أيمكن أن تكون تلك جميعاً وغيرها الكثير ، لا أكثر من مصادفات ؟!

أيمكن أن تكون تلك السنوات التي قضيتها وأنا أنبش في كتب فرويد وآدلر ويونغ ، بلا فائدة ؟

لو كان الأمر كذلك ، لكان وقتي وجهدي وعملي كله سيذهب أدراج الريح ، لأنهم (أعني المعلمين العظام الثلاثة) ليسوا متفقين على شيء بهذا الخصوص .

كان ذلك ذات مساء حين بلغ بي الأحباط أشدّه ..

تملكني اليأس ، ما العمل ، ولمن أذهب يا ترى ..؟!

ألقيت الكتاب جانباً وارتقيت سريري عند الثانية فجراً بعد أن شعرت أني أوشك أن أهلك من الجهد والإعياء بعد يوم عملٍ تجاوز الخمسة عشر ساعةٍ متواصلة ..!

غفوت في الحال لأني كنت غاية الإجهاد ، ولكن ما هي إلا ساعتين وإذ بي أقفز من فراشي على حلمٍ غريبٍ ، لم يأتي بشكل سلسلة من الأحداث ولكن شعاعُ من الضوء الذهبي يملأ شاشة عيني الداخلية . فتحت عيني فصدمتني ظلمة الغرفة ، أغلقتهما امتلأتا مجدداً بالضوء الذهبي المشعّ .. !

وبين هذا الشعاع انبثقت ستة أعداد في مجموعتين منفصلتين ، مرّة تظهر أمام شاشة العين (4-6-5) ومرة تظهر (3-7-5) .

حسناً ... لم أكن منشغلاً بالأعداد بقدر انشغالي بالضوء الذهبي الدافق والذي بدأ يشحب تدريجياً ، حاولت أن أتمسك به لفترة أطول ولكني فشلت ، لم يكن لدي أدنى إحساس بأن هذا الإنذار يحمل تاريخ موتي ، فالترتيب الذي جاءت فيه الأرقام لا يوحي بشيء من هذا ، طيب ما معنى هذه الأرقام ؟! بقيت يقظاً طوال الليل أُقلب المسألة على كل وجوهها دون أن أصل إلى حلٍ أو تصورٍ مقنع ، رقم تلفون ما ، تاريخ معين ، عنوانِ ما ، رقم سيارة ، لا ... لا يمكن فالأرقام منفصلة وهي في مجموعتين في كل واحدة ثلاثة أعداد ، إنه لا يعبر عن أي شيء على الإطلاق ..!

ومرّت أيامٌ عديدة وأوشكت أن أنسى المسألة بالكامل ، ولكن ذات مساء ، تلفن لي صديقٌ قديم ورجاني أن نلتقي في مقهى يقع على مقربة من الحدود المكسيكية (حيث كنت أسكن آنذاك في مدينة محاذية للحدود مع المكسيك) قبل أن أخرج هتفت بي زوجتي على عجل راجية أن أتجاوز الحدود قليلاً لأشتري بعض بضائع المكسيك الشعبية ، لم أتردد وأخذت قائمة التسوق منها وخرجت . ولا أدري لماذا تذكرت الأرقام ونحن نعبر الحدود إلى المكسيك ، أخبرت صاحبي بالأمر ثم فجأة طرق ذهني طارقٌ غريب :

ماذا لو أن هذا الرقم كان رقم بطاقة يانصيب ؟!

فجأة ونحن نتسوق ، وكان صاحبي منشغل بتقليب بطاقات اليانصيب في ذات المحل ، وفجأة هتف بي :

- كم هو الرقم الذي قلته ؟!!!

- أجبت هما مجموعتان رقميتان (4-6-5) و (3-7- 5) .

- انظر .. مفوض بيع البطاقات هذا يحمل هذه الأرقام (3-7-5) كرمز للمحل ، حين سألنا الرجل هل هناك مفوض بيع يحمل هذه الأرقام ، وذكرت له الأرقام الأخرى ، فأجاب نعم إنه في مدينة أخرى .

- حسناً ، اشتريت من هذا الرجل بطاقة من آلاف البطاقات .

- بعد أسبوعٍ جاءتني رسالة بريدية تعلمني بأنني ربحت عشرون ألف دولار ..!!

- تخيّل ... كنت في أمس الحاجة إلى ألف دولار حسب ، وإذ بالهاتف الغريب يدلني على ثروةٍ ذات قيمة في ذلك الزمن الباكر من القرن الماضي .

ذكاءٌ فائق :

تخيّل تلك المجموعة من الأحداث التي ترافقت بشكلٍ غريب والتي تبدو في الظاهر وكأنها أحداث صدفية ، أن أستلقي على فراشي وأنا مثقلٌ بالإجهاد البدني والعصبي ونفسي مثقلة بالشك من هذا الذي عكفت عليه منذ سنين دون جدوى ، ثم فجأة أستيقظ بعد ساعتين على حلمٍ يحمل بشارة غريبة ، ثم أن تطلب مني زوجتي شراء شيء من البلد المحاذي ، ثم فجأة وفي زاوية من زقاقٍ قذر ، ينتبه صديقي بالصدفة بينما هو يقلب أوراق اليانصيب بغير اهتمام ، ينتبه إلى رقم أبلغته به في الطريق بغير اهتمام وإذ به يلفت نظره فيسألني عنه مجدداً ، وإذ بالرقم هو ذاته الذي جاءني في الحلم ، وأندفع باللحظة لشراء بطاقة من آلاف البطاقات لمجرد أن البائع يحمل الرقم المتسلسل لباعة اليانصيب ، والذي هو ذاته أحد المجموعتين الرقميتين اللتان حلمت بهما ، ثم .. بعد أسبوع يصلني خبر فوز بطاقتي بالجائزة الأولى ..!!

لماذا أجد هذا الرقم في هذا المكان بالذات دون غيره ؟!

كل هذا الكم من الأحداث يبدو وكأنه مجموعة مصادفات ، فهل هو حقاً كذلك ؟!

لا .. لا أعتقد هذا !

إن من يتوهم أن هذا مجرد مجموعة صُدف غريبة ، سيغدو من العسير عليه أن يبرر هذا الذي طورته لاحقاً من تقنياتٍ مكّنت أربعة من تلامذتي في دورات دراسية مختلفة ، من الفوز بأربعة جوائز يانصيب ، إذ فازت إحدى تلميذاتي بجائزة قدرها ثلاثمائة ألف دولار في ولاية الينوي ، بينما فاز دافيد من شيكاغو بجائزة قدرها خمسون ألف دولار ، وفاز ثالث في فيلادلفيا بخمسين ألف دولار ، ورابعٌ في ميسوري بثلاثمائة ألف دولار .

لقد لعب هذا الحلم الذي عصف بي ذات ليلة دوراً كبيراً في توجيهي بقوة صوب تلك البحوث التي كنت قد أوشكت أن أتخلى عنها بعد أن خسرت مالاً كثيراً وجهداً رهيباً على مدى سنوات من البحث والمتابعة .

لقد أعاد لي هذا الحلم الثقة بهذا الحدس الذي تملكني في مرحلة باكرة من حياتي ، من أن هناك ذكاءٌ أسمى وأعظم من الذكاء البشري وأنه قادر على التواصل معنا ، وأننا قادرون على أن نستقبل ما يردنا منه من رسائل إذا ما برمجنا المخ بشكل لائق لاستقبال تلك الرسائل ، وإذا ما أحسنّا تفسيرها وأعرناها ما تستحق من اهتمام .

لقد اكتشفت لاحقاً أن النوم يخلق الظروف اللائقة لاستقبال معلومات من هذا الذكاء الكوني العجيب الفائق ، لكن هل معنى هذا أننا ينبغي أن نجلس أو نرقد بتكاسل وننتظر إلى ما شاء الله أن يأتينا ذلك الذكاء الكوني العجيب ، عبر هاتفٍ يهتف بنا إن أنهضوا وأذهبوا لكذا مكان لتجدوا كنزاً بانتظاركم ؟

قطعاً لا ..!!

إنما بمقدورنا نحن ذواتنا أن نحقق هذا التواصل مع هذا الذكاء الخارق المجهول الغائب ، الذي يمكن لك أن تسميه الرّب أو الله أو يهوه أو يسوع أو أي أسم آخر ، ففي كل الأحوال تنطبق كل الأسماء عليه ، وتُقصِر كلها عن احتواء عظمته !

بمقدورنا نحن أن نتواصل ، لا أن ننتظر مجيئه لنا . كيف ..؟

حسناً .. بالتأمل الصادق الحار العميق ، وبأن نستنبت في أعماقنا هذا السؤال أو تلك الرغبة أو هذا الشوق الذي نتوق أن نجد من الرّب الإجابة عليه .

استغرق بالتأمل .. استرخي بعمق .. احمل بذرة الشوق أو السؤال أو الرغبة وازرعها في الوعي الكوني العظيم الذي ينفتح أمامك وأنت في حالة النشوة أثناء التأمل ، ثم اتركها هناك وسيأتيك الجواب لاحقاً ..!

السيطرة على الأحلام :

لقد أثبتت التجارب والبحوث التي قمتُ بها على أن هناك العديد من المناهج والتقنيات التي تمكّن من السيطرة على الأحلام مما هي في الغالب يسيرةٌ على التعلم ، لكن ضع في بالك أنك لن تجد دوماً ذلك الشعاع من النور الذي يشدّك بقوة إلى معلومة معينة ، بحيث أنك لن تنساها أبداً ، لا ولكن بدلاً من ذلك النور الساطع ، ستعلم كيف تبرمج ذاتك وأنت في حالة التأمل ، تبرمجها على استذكار الأحلام بمنتهى الوضوح .

حين تشرع بالتأمل قبيل النوم ، قل لنفسك الإيحاء التالي " سأتذكر كل ما أحلم به هذه الليلة " ردد هذا الإيحاء مرات ومرات عديدة ولنقل عشر مرات على الأقل وبصوت واضح تسمعه أذناك وتراه عيناك المغلقتان المتأملتان ، ولا تنسى طبعاً أن تحتفظ على الطاولة القريبة من سريرك بورقة وقلم ، لتسجل عليهما أحلامك حالما تستيقظ في الصباح .

لو أنك استيقظت في الليل فلا تضيع فرصة تسجيل أحلامك ، قبل أن تعود ثانيةٍ إلى النوم ، عوّد نفسك على هذه العادة الجميلة المفيدة ، تأملٌ قبل النوم ، إيحاءٌ لغرض استذكار الأحلام ، ثم تدوين الأحلام حالما تستيقظ ، مع مرور الزمن (وأظنه لن يكون زمناً طويلاً) ستتعزز مهارتك في تذكر أحلامك بحيث لا تفلت منك أي تفصيلة من تفاصيل الأحلام مهما كانت تافهة ، وسيغدو بمقدورك أن ترى الأحلام بشكلٍ أوضح وستنتفي الحاجة لاحقاً لتدوين الأحلام .

طيب ... هذا من جهة تذكر الأحلام وبرمجة المخ على الاستذكار ، فلننتقل إذن إلى تقنيات برمجة المخ على أن يحلم باتجاه معين نريده نحن له ، وليكن بشأن مسألة أو مشكلة أو رغبة ملحة نريد أن نحققها ولا نعرف كيف .

اختر مسألة تشغلك بقوة أو رغبة ملحة أو مادة تود استذكارها أو معضلة لا تعرف لها حلاً ، قبل أن تنام وبينما أنت مستلق أو جالس على السرير وأمامك شمعة متوهجة ، اشرع بالتأمل عبر واحدة من تقنياته العديدة الكثيرة ، اختر أبسطها ولتكن تركيز البصر على الشمعة أو متابعة التنفس ، ثم وحين تجد نفسك وقد بلغت الصفاء الكلي وأحسست باسترخاء شديد في جسمك ورغبة بالنوم ، فكر بالمشكلة التي تريد لها حلاً أو الرغبة التي تريد لها تحقيقاً ..!

تذكر أن المخ لا يجيد المرح ولا يعير التفاتاً للرغبات السطحية أو الأهداف غير المنطقية أو الأسئلة غير المعقولة أو المطلقة من قبيل أنا أريد أن أغدو مليونير في بحر أيام ، كيف لي بذلك ، أو أنا أريد أن أعرف أين هو الله وكيف يكون !!

هكذا أسئلة قد لا تجد لها جواب ، لكن الرغبات القوية التي تؤمن أنت بها بقوة والمشاكل الجدية التي تحيرك فعلاً والأسئلة الجادة التي لا تتجاوز حدود المنطق ، يمكن أن تجد لها الأجوبة والاستشارات في ذات ليلتك ، شريطة أن تتأمل بعمق ثم تستعرض المشكلة أو الرغبة بوضوح شديدٍ في عقلٍ صافٍ رائقٍ خالٍ من أي متناقضات أو حوار داخلي أو شرود ذهني أو اضطراب .

حسناً .. قلنا فكّر بالمسألة أو الرغبة أو المشكلة واستعرضها في ذهنك بغاية الوضوح والصفاء وحاول أن تتصورها داخلياً ، أي تتصور الأشياء المادية والأماكن والشخوص الرئيسيين الذين لهم علاقة بالمسألة ثم قم ببرمجة مخك عبر الإيحاء لنفسك بالآتي مثلاً :

" أريد حلماً يحتوي على معلومات أو نصائح يمكن أن تساعدني في حلّ هذه المشكلة . إنني سأنال هذا الحلم وبعد أن أستيقظ سأتذكره بمنتهى الوضوح وسأفهمه بقلبي وحدسي " .

عندما تستيقظ عند منتصف الليل أو صباحاً بادر إلى تسجيله إذا كنت لا زلت في مرحلة مبكرة من تعلم برمجة الأحلام ، أما إذا كنت قد تجاوزت مرحلة التدوين فعليك أن تستعرضه حسب لأنك ستتذكره بوضوح ، ثم قمّ بتفسيره أو البحث عن معنى له في عقلك أو ربما يأتي المعنى مباشرة من داخلك .

أود أن أذكر أن عليك أن تنسى فرويد وتفسيراته للأحلام لأنني في منهج السيلفا لا أُقرّ الرؤية الفرويدية للأحلام ، وحيث أنك تتعلم هنا منهاج السيلفا فعليك أن تثق بهذا المنهاج وحده لكي لا تَظِلّ أو تتعثر . تصور كيف يمكن لفرويد أن يفسر الحلم التالي :

"رجلٌ يجد نفسه في الغابة وفجأة يخرج عليه جمعٌ من سكان الغابة وفي يد كل واحد منهم رمحاً طويلاً ، الغريب أنهم يشرعون برفع الرماح وتحفيظها في استعراض غريب ولا يقتربون منه ، ثم ينتبه إلى أن في قمة نصل الرمح ثقبٌ صغير ، يدهش الرجل لهذا الثقب " .

حين يستيقظ صباحاً يكتشف أن هذا الثقب هو الحل الذي أجهده طويلاً وهو يفكر في بناء ماكينة الخياطة الكهربائية ، هذا الرجل الحالم هو (Elias Howe) مخترع ماكينة الخياطة الكهربية ، وكانت المشكلة المحيرة له ، ليس في رفع الإبرة وخفضها ، بل كيف يمكن للماكينة أن تخيط وأين يمكن أن يستقر الخيط ، لغاية ما جاءه الحل عبر هذا الحلم الذي رأى فيه الزنوج وهم يرفعون رماحهم ويخفظوها في إيقاعٍ منتظم وكيف كان في نصل الرمح ثقبٌ بارزْ ..!!

كيف يمكن لفرويد أن يفسر مثل هذا الحلم ، لو أن الرجل لم يعرف الجواب وود أن يستعلم من هذا العالِم ..؟! قطعاً سيعطيه تفسيراً جنسياً للحلم ، أليس كذلك ؟!

بعد سنوات من تخرجه من الفصل الدراسي ، أرسل لي أحد تلامذتي الشباب ، برسالةٍ يشكرني فيها ويقول أن دروس السيطرة على الأحلام التي تعلمها في معهدنا ، كان لها الفضل في استمراره على قيد الحياة لحد الآن ..!

كيف ..؟ في المساء الذي سبق اليوم المقرر لقيامه برحلة لسبعة أيام على الدراجة البخارية ، قام ببرمجة مخّه ليعطيه ما يمكن من أحلامٍ تعنى بتلك السفرة والمخاطر المتوقعة فيها .

يقول في رسالته : لقد سبق لي أن عشت مع دراجتي البخارية الكثير من المواقف الصعبة ولكنها لم تكن من النوع الخطر ، إنما هذه المرّة وددت أن أختبر ما تعلمت في المعهد ، فجلست لأتأمل وأحلم ..!

الغريب أني رأيت نفسي في الحلم تلك الليلة وأنا في زيارة لأحد الأصدقاء وحين حل موعد الغداء ، جاءت زوجته بطبق كبير من الفاصولياء ...

حين استيقظت صباحاً ، تذكرت الحلم وشرعت بمحاولة تفسيره ..

ماذا يعني هذا ، فاصولياء ..!! هل يعني مثلاً أنه لم يكن مرتاح لزيارته ولهذا قدموا لي الفاصولياء التي لا أحبها أصلاً ... لا ... لا يمكن هذا لأني كنت سعيداً مع صديقي وكنا نثرثر طوال الوقت وكانت زوجته لطيفة جداً معي ..!

طيب ما الأمر إذن ؟!

في اليوم التالي وبينما أنا أقود دراجتي بسرعة عالية اقتربت من سيارة شحن كبيرة ،كانت تملأ الشارع تقريباً وكان من الصعب تجاوزها ، فجأة انتبهت إلى تساقط حبات فاصولياء من أحد الأكياس غير المحكمة الإغلاق ، في ذات اللحظة تذكرت الحلم فخفضت سرعتي إلى أقصى حد وتركت الشاحنة تسبقني بأميال عديدة ومع ذلك وفي المنعطف التالي ، وبسرعة لا تتجاوز الخمسة وعشرون كيلو متر في الساعة ، تزحلق إطار دراجتي ببضع حبات فاصولياء وكدت أنقلب لولا أنني تداركت الموقف ، تخيل كيف كان يمكن أن يكون حالي الآن لو أنني حافظت على سرعة مائة كيلومتر في الساعة وتجاهلت حبات الفاصولياء القاتلة ...؟؟

حسناً .. أنت من يحسن برمجة الأحلام التي تريد ، ومع نجاحك وتقدمك في عملية البرمجة ، سيغدو بإمكانك أن تتحسس المعنى في داخلك ، سيأتيك المعنى بشكل داخلي ، مع اطراد تقدمك في مضمار البرمجة . هناك أعراض داخلية عديدة يمكن أن تحمل لك المعنى الذي يناسب أحلامك فعلاً ، من قبيل إحساس داخلي أو حدس ما . لأن العقل الباطن يتواصل معنا عبر لغة الحدس أو الإحساس الداخلي بمعنى معين ، فمتى شعرت بالرضا عن تفسير ما لأحلامك ومتى جاءك المعنى بشكل باطني فإنه قطعاً المعنى الصحيح

الفصل الخامس : قوة تأثير الكلمات على المخ

إذا كنتُ قد أوصيت في مقدمة هذا الباب ، أن ليس من الضروري إجراء التمارين في ذات الوقت الذي أنت فيه مستمرٌ في القراءة ، فإني أوصيك الآن قارئي العزيز وابتداءً من التمرين الأول الذي سيصادفك في هذا الفصل ولغاية نهاية هذا الباب أن تؤدي التمارين في حينها وبينما أنت تقرأ ، بأن تتوقف لبرهة ، تنفذ التمرين ثم تعود لاحقاً للقراءة .

كما أرجو أن تستخدم أقصى قدر من خيالك الناشط بينما أنت تؤدي تلك التمارين القادمة وذلك لأهميتها الخاصة في مجمل عملك مع دروس تقنيات (السيلفا) .

حسناً ... تصور نفسك وأنت تقف الآن في مطبخ بيتك وفي يدك ثمرة ليمون تناولتها للتو من الثلاجة ، تخيل نفسك وأنت تتحسس قشرتها الباردة الصفراء الشمعية ، تأمل البقع الخضراء الداكنة عند النهايات ، اضغطها بأصابعك قليلاً ، تحسس محتواها بأطراف أصابعك ، تحسس ثقلها في كفك ، ارفعها إلى أنفك واستنشق رائحتها ، ليس هناك في كل هذا الكون مثيلاً لليمون في رائحته ...

أليس كذلك ؟ طيب اقسمها الآن إلى نصفين و ارفع أحد هذين النصفين إلى أنفك ، ستجد الرائحة الآن أكثر نفوذية أليس كذلك ؟

اقضمها بأسنانك وتخيل العصير الحامض وهو يملأ فمك ..!

ماذا تشعر الآن ؟

إذا كنت قد استعملت خيالك بشكل جيد فإنك ستشعر بامتلاء فمكَ باللعاب ..!

لماذا حصل هذا ، رغم أنك لم تكن تملك ليمون في يدك ولم تقضم شيئاً ؟!

لأن هذا الوصف الحي لثمرة الليمون وعملية استنشاقها وتحسسها وتلمسها وتذوقها أدى بك إلى هذا الذي حصل لكْ ..

لكن هذه الكلمات لم تعكس أي حقيقة لأن لا ليمون في اليد ، فكيف حصل هذا ؟

الذي حصل هو أن الكلمات خلقت حقيقة ، الكلمات التي قرأتها تحولت إلى صور ، والصور تحولت إلى حقيقة ذهنية ، قام العقل بإيعازها إلى المخ وكأنها حقيقة ، فقام المخ بدوره بالإيعاز إلى الغدد اللعابية في الفم لإنتاج اللعاب الذي ملأ فمكْ .

المخ ليس إلا خادمٌ أمينٌ للعقل ، وليس عليه إلا أن ينفذ ما يصدر له من أوامر بلا نقاش ولا تساؤل ولا تردد .

طيب ... ماذا يعلمنا مثل هذا المثال البسيط ؟

إنه يعطينا فهماً جلياً لا شك فيه ، بأن للكلمات قوة تأثيرية جبارة على المخ .

الكلمات تحمل معنى ، قد يكون صادقاً أو خاطئاً ، حسناً أو قبيحاً ، لكن بكل الأحوال هو معنى ، معنى يفهمه المخ ويستجيب له .

الكلمات لا تعكس حقيقة فقط ، بل إنها تخلق الحقيقة إن لم تكن تلك موجودة أصلاً ، وهنا مكمن قوة الكلمات . وحيث أن المخ هو الآمر المسيطر على كل الفعاليات الجسمانية الداخلية من ضغطٍ وحرارة وتغيرٌ لوني وإفرازات هرمونية وانبساط وانقباض و...و..الخ ، فإنه بدوره ينقل ما يتلقاه من معلومات إلى الأجزاء والأجهزة الداخلية المختلفة ، آمراً بأن تنفعل أو تسترخي ، تنقبض أو تنبسط ، تفرز إفرازاتها التي تغير كيمائية الجسم أو تُشغّل جهاز المناعة أو غير ذلك .

وكما في حالة ثمرة الليمون وإفراز الغدد اللعابية ، فكذلك مع البقية .

تنقيةُ الذهن من الشوائب :

بلغنا الآن في مشوارنا مع هذا الجهد السيكولوجي التربوي الخلاق إلى مرحلة مهمة أُحب أن اسميها (حملة التنظيف والتنقية الشاملة للذهن) .

هذه العملية لا تحتاج أن تتمرن عليها عبر جملة تمارين ذات نقاط معينة أو سياقات من نوع ما ، بل تقوم بها مباشرةٍ وفي أي وقت من خلال اعتماد جملة كلمات تلعبُ دوراً حاسماً في تنشيط المخ .

التمرين الذي قمنا به في الفقرة السابقة من هذا الفصل (تمرين ثمرة الليمون) كان في واقع الحال ومن الزاوية الفسيولوجية تمريناً محايداً ، إذ هو لم يؤثر فيك لا إيجابياً ولا سلبياً ، لكن الكلمات ذاتها التي نستخدمها ، يمكن أن تخلق تأثيراً إيجابياً كما وسلبياً بذات الآن .

هناك لعبة يمارسها الأطفال في بعض البيوت (وخصوصاً في غياب الأهل) وخاصة حين يكونوا جالسين إلى المائدة ، إذ يقوم الواحد منهم بإعادة تسمية أنواع الطعام التي على المائدة باسماءٍ مقززة للآخرين ، وعلى قدر نجاح الواحد في اختيار الاسماء الأكثر إثارة للاشمئزاز بقدر نجاحه في إقصاء الآخرين عن المائدة ، إذ يتقيأ هذا ، ويشمئز ذاك ويفرّ الثالث عن المائدة ، وهكذا .

لعبة قذرة أليس كذلك ؟!

بالتأكيد ، لكن المعنى الذي نتعلمه منها ، هو أننا سنعرف كم هي قويةٌ مؤثرة تلك الكلمات إذا قيلت بثقة وفي الوقت المناسب . وكم في قواميسنا نحن البالغين من كلمات تثير ليس الاشمئزاز والقرف فقط ، بل وتثير المرض وتفضي ربما إلى الموت ؟!

حسناً .. يسألك أحدهم عن الحال ، وهو متفائل ومهتم ومتوقعٌ أن يسمع منك ما يطمئن تفاؤله ، وإذ بك ترد عليه :

- لا تسألني ... أنا بأسوأ حال ... صداعٌ دائم وقلق وضعف شهية و... الحياة مقرفة يا صاحبي ... إنني أحس وكأني أعيش أيامي الأخيرة !!

ماذا سيكون رد فعلك على مثل هذا القول ، وكيف ستتسلل كلماته إلى مخّك لتفعل فعلها في تعكير مزاجك وإعادة الكثير من حساباتك عن الحياة والناس . ومثل هذا كثيرٌ مما يؤثر بقوة على القائل والمتلقي !!

لو أنك بدأت صباحك بهذا الموقف السلبي الذي يقول : الجو كئيب هذا اليوم ، فإنك ستحكم على يومك بالكآبة والملل ، علماً أن الأيام لا تكون كئيبة ولا كريهة ولكننا نحن من نمنحها تلك الهويات الحية الغير صحيحة على الإطلاق . أو حين تحسّ بتوعك عابر في صحتك كالصداع الخفيف أو المغص في المعدة ، وبدلاً من أن تقول لنفسك شيء إيجابي يساعد على طرد المرض وإعادة التوازن الصحي السليم ، تشرع باللعن وترديد العبارات المتشائمة من قبيل :

يا للصداع الرهيب ، أُحس وكأن مطارق هائلة تفتت رأسي !!

هذا الوصف الحي الزائف لحالة غير موجودة ، سيؤدي إلى تعزيزها أو خلقها إن كانت غير موجودة ، لأن المخ ببساطة يستجيب للعقل وللكلمات التي يطلقها العقل دون أن يسأل عن حقيقة هذا الذي يؤمر به ، فليس من واجبه أن يسأل ، بل أن يستجيب فحسب !!

طبعاً ليس بالضرورة أن يخذلك المخ مع أول مرة تردد فيها شيء سلبي ، فهو له أيضاً آلية معينة للعمل ويتأثر بالكلمات حين تتكرر أو حين تأتي على ظهر موجةٍ كهربيةٍ مخية في تردد معين .

حين نعطي أنفسنا إيحاءات معينة ، سلبية أو إيجابية ونحن في حالة يكون إيقاع المخ فيها على تردد موجي من نوع (الألفا أو الثيتا) أي تردد واطئ جداً ، فإن الكلمات سرعان ما تستتنبت جذورها في المخ وتفعل فعلها فيه وتجعله يصدر الأوامر لأعضاء الجسم بالاستجابة أو على الأقل خزن الأوامر في العقل الباطن إذا لم يكن ممكناً الاستجابة لها في الحال ، وحين تأتي الفرصة المناسبة يقوم الكيان بتنفيذ الأمر . وهذا ينطبق على كل الكلمات التي تقولها ، كائنة ما كان حجم الفعل المراد منها ، فلو أنك -لاسمح الله- أردت الموت أو مرضاً يقعدك في فراشك أو أنك أردت الثراء والقوة والسعادة العظيمة ، فيكفيك أن تستنبت هذه الرغبة في العقل الباطن

عبر الكلمات الموحية المؤثرة القوية التي تفعل فعلها في المخ وتدفعه للعمل السريع وإصدار الأوامر بالتنفيذ أو تخزين الأمر لغاية ما يستطيع المخ أن يبتدع أساليب أو قنوات تواصل مع الروح العليا أو مع الكون العظيم ، ليمكن له أن يبحث عن أساليب تحقيق رغبتك .

الكلمات أو الأوامر التي هي من صميم عمل المخ وحده ، يمكن أن ينفذها لك في الحال إذ يوعز للأعصاب أن تنقبض وللدم أن ينخفض ضغطه أو أن لا يذهب إلى الرأس بالكمية الكافية ، فتصاب بالصداع الرهيب الذي تمنيته أما إن تمنيت -لاسمح الله- شللاً أو قرحة في المعدة فإن الأمر ربما يأخذ وقتاً أطول !

طيب ... قلنا أن الكلمات قادرة على أن تتحول إلى حقيقة ملموسة وساطعة سطوع الشمس ، وإن هذا يعتمد بالمقام الأول على الإيقاع الموجي للمخ لحظة إطلاق تلك الكلمات .

العامل الثاني هو مستوى الانشغال الشعوري أو الإيمان بهذا الذي تقوله ، فحيث تقول تلك الكلمات السلبية أو الإيجابية بإيمانٍ شديد وقناعة قوية فإن المخ سيصدقها ويؤمن بها بدوره وينفذها ، أما إن قلتها دون قناعة أو بأقل قدر من الاهتمام أو التصديق فإنه لن يحملها على محمل الجد أو يؤجلها ربما حتى وإن لم تكن تحتمل التأجيل أو تستحقه .

طبعاً هناك عامل ثالث مهم جداً أود أن أضيفه ألا وهو التكرار وقوة التكرار ، فبعض الإيحاءات تحتاج إلى التكرار لعدة مرات في اليوم الواحد أو لعدة أيام أو لعدة أسابيع حتى يتم استنباتها في العقل الباطن لكي ما يتقبلها المخ كحقيقة ويؤمن بها وبضرورتها فينفذها لك أو يجند الظروف الكونية لتنفيذها .

حسناً ... عرفنا قوة الكلمات وتأثيرها ، فما علينا إلا أن نستنبت الإيحاءات الإيجابية التي تنظف المخ من الأدران وتعوّض أطنان القمامة الموجودة فيه (القناعات السلبية والأفكار والكلمات المدمرة) بزهور الخير والتقدم والنجاح والسعادة ، فحريٌ بنا أن نفعل بلا تأخير أو تأجيل .

<u>يوماً بعد يوم وأنا في تحسنٍ مطّرد :</u>

يومٌ إثر آخر وأنا أتحسن أكثر فأكثر ... أغدو أكثر فتوة ... أكثر قوة ... أكثر غنى ... أكثر جمالاً ... أكثر حباً ... أكثر سعادة ..!!

ستُدهش عزيزي القارئ لمثل هذه الكلمات ، أليس كذلك ..؟

كيف يمشي الزمن إلى الأمام وأنا أرتقي معه في الفتوة والجمال والأناقة والشباب والسعادة والغنى ، كيف ؟!

ثم من يقول هذا وكيف يصح ، والزمن يمضي إلى الأمام ونحن نرتد في العمر وننزل من الضفة الأخرى من الجبل .

أجيبك بل صحيح وصحيح جداً ، لأن كل شيء نسبي ، والتقدم والسعادة والثراء والفتوة لا تعتمد على فتوة العضلات أو الأعصاب أو الوجه الشاب المليح !

لا مطلقاً ... بل إنها تعتمد على فتوة القلب وشباب العقل وحيوية الفكر وهدوء النفس ورضاها عن واقعها وانسجامها مع ذاتها وخالقها والآخرين وهذا الكون الحي الجميل الفتيُ أبداً .

قائل هذه العبارة أو هذا الإيحاء هو الطبيب والعالم الفرنسي العملاق Emile Coue ، وتلك الكلمات كانت الوصفة السحرية التي أنعمت على عشرات الآلاف من الناس بالشفاء العاجل الناجز .

وُلِد السيد Coue في العام 1875 في فرنسا ، واشتغل كصيدلي لأكثر من ثلاثين عاماً وفي منتصف العقد السادس من عمره افتتح عيادة سيكولوجية صغيرة بعد أن درس علم النفس في وقتٍ متأخر من عمره . كان الرجل من أوائل من أدرك قيمة الكلمات وخطورة الإيحاء الذاتي أو الخارجي في خلق متغيرات سيكولوجية وشعورية ومن ثم واقعية عملية في حياة المتلقي .

كان يعتمد التنويم المغناطيسي للوصول بالمخ إلى حالة التردد الكهربي البطيء جداً (ألفا أو ثيتا) ، ثم يقوم بزرع القناعات التي يريد زرعها في ذهن المتلقي وهي ببساطة هذا الإيحاء الجميل المنفرد الأوحد :

(يومٌ بعد يوم وأنا ...الخ ...الخ ...الخ)

كان يهمس الكلمات في أذن المريض أو المتوعك سيكولوجياً ، وقد نجح الرجل في معالجة الآلاف من أمراض تراوحت بين قرحة المعدة والصداع الدائم أو النصفي أو الشلل أو الأورام الخبيثة أو مجرد الخجل والتأتأة !!

الحقيقة أن حياة وشخصية الرجل كانت في غاية التواضع والنبل والجمال ،كان يرفض أن يأخذ على عمله أي مقابل وقد عاش حياة سعيدة رغم أنه لم يكن غنياً ولم يكن يهتم أو يفكر بالثروة وكان ممكناً أن ينال منها ما يريد ويفيض عن حاجته ، ولكنه لم يفعل .

من جميل أقواله :

" أنا لا أشفي أحد ، بل الناس يشفون أنفسهم بأنفسهم وهذا هو كل ما في الأمر " .

من المؤسف أن منهج الرجل قد اختفى للأسف عقب موته عام 1926 لأنه لم يكن يبالي بأن تكون له مدرسته الخاصة ، ولم يكن لديه تلاميذ يحملون رسالته ، وكان عمله الأساسي في العلاج المباشر لا في التدريس أو نشر الكتب ، لكن على أية حال فالمنهج ذاته بسيط للغاية ومباشر جداً ولا يحتوي الكثير من الطقوس أو التمارين ، ويعتمد على مبدأين أساسيين لا ثالث لهما :

أولاً : نحن لا نستطيع أن نفكر بأمرين في آن واحد ، شيءٌ واحد في الوقت الواحد ، وبالتالي حيث تستتبت فكرة واحدة في الوقت الواحد فإنها تغدو الحقيقة الوحيدة وتخلق بالتالي الحقيقة التي تريد منّا الفكرة أو الكلمة أن نفعله .

ثانياً : حين نركز ذهننا على فكرة ما ، فإن تلك الفكرة تتحول إلى حقيقة ، لأن الجسم يتأثر بقوة بما يوحي له ويسعى لتحويل الإيحاء إلى حقيقة عيانية ملموسة . بمعنى آخر يمكن للمرء أن يُنشطّ عملية العلاج الذاتي لجسمه (والتي قد تكون معطلة ، بسبب أفكار سلبية واعية أو غير واعية) .

من خلال تكرار هذا الإيحاء عشرون مرة ، واحدة إثر الأخرى ولمدة مرتين في اليوم (2×20) فهذا هو كل المطلوب لتنشيط آليات الشفاء الموجودة في أعماقنا (مثل جهاز المناعة الفسيولوجية الموجود في أجسامنا) .

قلنا أن السيد Coue كان يعتمد التنويم المغناطيسي لتوصيل إيحاءه هذا إلى أذهان مرضاه ، أما نحن في معاهد (السيلفا) فنعتمد التأمل العميق ، التأمل لوضع المخ في حالة موجية من نوع الألفا والتي يكون فيها المخ خالياً من أي أفكار أخرى ، لأن هذا هو المبدأ الأول من مبادئ منهج السيد Coue وإلا فأن المخ لن يستجيب للفكرة التي تريد طرحها أو زرعها في العقل الباطن .

وكنّا نردد هذا الإيحاء مع إضافات أخرى تناسب الوضع الذي نتمنى من تلاميذنا أن ينالونه .

وقد تحققت لتلاميذي نجاحاتٌ خطيرة أضرب لكَ منها بعض الأمثلة :

أحد الدارسين ، لم يستطع أن يكمل الدورة الدراسية ولم يأخذ إلا قسطاً ضئيلاً لأنه استُدّعي إلى الخدمة العسكرية في جنوب شرق آسيا ، ولسوء حظه صادف أن كان الضابط المسؤول عنه ، رجلاً مدمناً على الخمر وسريع التوتر ومتقلب المزاج وحالما وصل الفتى إلى الوحدة بدأ الرجل بمضايقته وإهانته بقسوة أدت به إلى أن يصاب باكتئاب شديد وبدأت أعراض جملة من الأمراض تظهر عليه من قبيل الصداع الدائم والسعال الحاد وكانت لياليه جحيماً ، ولكنه تذكر تلك الدروس القليلة التي أخذها في معهدنا فانتبه إلى نفسه وقال ولِمَ لا أتأمل لأخرج من هذا الطور السيئ المدمر ، وفعلاً شرع بالتأمل وأمكن له أن يطرد الأفكار السلبية وكلما استغرق الآخر في الإهانات واللوم والقسوة ، كان هو مستغرقاً في حالة شعورية لذيذة من الإيمان بأن هذه الفترة ستنتهي وإن الحياة لا زالت أمامه وإنه يملك عقله ويسيطر على مخه وبالتالي فهو أفضل وأقوى من هذا الرجل المدمن . وفعلاً نجح في عبور الأزمة وعاد لوجهه نضارته وعادت له عافيته وشفى من الصداع والسعال وأنهى الخدمة بسلام ، لا بل وقد تغير موقف الضابط منه حين لمس مدى قوته وثقته بنفسه وهدوء أعصابه .

وهاك هذا المثال الآخر :

ممرضة في أحد مستشفيات أوكلاهاما ، كانت قد أنهت دروس (السيلفا) في معهدي بذات الآن الذي كانت فيه تعمل ، وقد جربت أن تطبق ما تعلمته في عملها ، فشرعت خفيةٍ بالإيحاء إلى المرضى وهم في حالة التخدير العميق قبل الذهاب إلى غرفة العمليات ، ببعض العبارات التي تسهل عليهم عملية الشفاء ، وقد نجحت مع إحدى السيدات والتي كانت تعاني من شعور بالمرارة والنقمة على كل الناس بسبب إحباطات حياتية قاسية سلف أن مرت بها .

أوحت لها بأنها ستتماثل إلى الشفاء بعد العملية مباشرة وحين تفتح عينيها عقب الخروج من حالة التخدير ستجد أن كل الناس يحبونها وأنها تحب الجميع وإنها راضية عن حياتها وعن ظروفها .

وفعلاً حين انتهت العملية ، استيقظت المرأة بشعور غريب بالحب لكل الناس وهذا ما أدهش زوجها وأبنائها ، وقالت لهم إنها ستنهض على قدميها بعد فترة قصيرة وإن لديها كذا مشروع لمساعدتهم وإنها ستفعل كذا وكذا ، وفعلاً تحقق كل الذي أُوحي به لها.

أما في تجربة أخرى مع مريضة كانت تعاني من متاعب مبرحة في المعدة وكانت أيضاً على وشك أن تساق إلى غرفة العمليات وكان الأطباء قلقون من احتمالات النزف الداخلي لأن صحتها العامة لا تحتمل النزف ، قامت الممرضة بالإيحاء لها بأنها يجب أن تأمر مخها بأن يوعز لجسمها أن لا ينزف ، وظلت تكرر الأمر مرات ومرات عديدة ، وفعلاً أجريت العملية ولم يحصل إلا نزف صغير وبتدفقٍ بطيء مما أدهش الأطباء وأثار استغرابهم ، ولكنه لم يدهش تلميذتي ولم تقل لهم طبعاً أنها أوحت بشيء لأنها ستهدد مستقبلها المهني إذا ما أسيء فهمها .

أظن أنك استوعبت أهمية وخطورة الكلمات إذا ما أوحيت لنا أو أوحيناها لأنفسنا ونحن في حالة الاسترخاء العميق (التأمل) حيث يكون الفكر خالياً وتكون استقباليته عالية جداً للإيحاءات التي توحى له . <u>بالإضافة إلى أن نكون مؤمنين بما نقول ، وواثقين من هذا الذي نريده ..!!</u>

<u>إعادة برمجة المخ من أجل حياةٍ أرقى وأجمل</u>

عاشت البشرية آلاف السنين مع قناعات باليةٍ هشةٍ تدل على الضعف والعجز والقدرية ، كتلك العبارات التي نلوكها ونرددها ليل نهار في مجتمعاتنا الشرقية المريضة ، كالقول العربي " من شبّ على شيء ، شاب عليه " أو " لا يصيبنا إلا ما كتبه الله لنا " * والعشرات بل مئات من الأقوال والقصص التي تؤكد جبريةٍ وقدرية لا مجال للإفلات منها .

هل حقاً نحن محكومين بالقضاء والقدر ، وهل إن أرزاقنا مقسمة لنا منذ البدء ومنقوشة في دفاتر الرّب ؟

هل إن قدرنا أن نعيد اجترار وتكرار ذات أنماط عيش آبائنا وأهلينا ، ونكرر كامل الرزمة التي ورثناها منهم في الكروموسومات أو تلقيناها من شفاههم الرحيمة في السنوات الست الأولى للتربية ، وأنه لا مناص من إتباع ما أرادوا لنا إتباعه لنستنسخ كامل تفاصيل حياتهم مع قليل من التزويق لا أكثر ؟

لحسن الحظ ... كلا وألف كلا ...

قطعاً لا نريد أن نلوم أسلافنا ، فما عرفوه عن أنفسهم قليلٌ بل قليلٌ جداً ، وبالتالي كيف يتسنى للمرء أن يغير نفسه وحياته وهو لا يعرف عن تلك النفس إلا أقل القليل ؟!

---

* هناك فرق في فهم وتناول الآية الكريمة (قل لن يصيبنا إلا ماكتب الله لنا) وسأضرب مثالاً حسب فهمي وتصوري الشخصي لتوضيح معنى الآية : فإذا افترضنا أن أحد الأباء كان معتاداً على كتابة مذكراته الشخصية ، وكان لهذا الأب صبيٌ في الثانوية وقد لاحظ الأب من خلال مراقبته لتصرفات ابنه بأن الأبن لن ينجح بالامتحان لعدم اهتمامه واكتراثه بالدراسة ، فبذل الأب كل جهوده كي يصلح من الحالة ولكن ذهبت جهوده أدراج الرياح ، فكتب هذه العبارة في مذكراته (ابني لن ينجح هذا العام في الثانوية لأنه لم يدرس) وبالفعل جائت النتائج وفقاً لما توقعه الأب برسوب ابنه ، فهل كان الأب يريد رسوب ابنه حقاً ؟! أم أن الأبن هو من اختار هذا المصير (بالرغم من توقع ومعرفة والده المسبقة بالنتيجة) ؟! وهذا مثالٌ دنيوي لمعرفة الأب بالأبن وكتابة النتائج المسبقة ، فكيف بمعرفة الله لنا (ولله المثل الأعلى) وأظن أن فهمي للأية يطابق فهم وقصد المترجم . والله أعلم ..... المدقق

سيردّ علي الكثيرون قائلين وهل معارف أرسطو وسقراط وأفلاطون وديكارت وكانت وأفلوطين الإسكندري وابن رشد وبوذا وماركس وغيرهم المئات بل الآلاف عبر العصور كانت قليلة ؟

وهل أن التطور الحضاري الجبار الذي حصل والرقي الفكري والمعاشي الذي تحقق للناس كان هزيلاً ؟!

وأجيب ، بلى ... قليلة إذا ما تذكرنا أن لنا حضارة عمرها خمسة آلاف عام ، تُقابلها في كفة الميزان الأخرى خمسون عاماً لا أكثر ، هي عمر أرقى ما توصلنا له في علوم النفس وتشريح المخ وعلم الاجتماع والتكنولوجيا المتطورة ، هذا **أولاً** ..!

ثانياً : أن حضارتنا هي حضارة جماعية وتوجهاتها العامة توجهات جماعية ، هدفت إلى منح الناس المعنى وتوحيدهم ضمن أطر جماعية لغرض تحسين ظروف حياتهم وشروطها ، عبر تغيير الواقع العام ، ولهذا فإن ما أصاب الفرد في الغالب من تلك المعطيات الحضارية كان قليلاً ، ولكن ما تُحمد عليه حضارتنا أنها أوصلتنا إلى هذا العصر الذي يمكن فيه للفرد ذاته أن يتغير ويتجاوز الحدود السابقة ويرقى إلى مستوى فردي متميز ، وكمحصلة لذلك : فقد غلب على الكثير من توجهات حضارتنا في السابق ، إتجاه غزو الخارج أو تغيير الخارج دون أن تعنى بتغيير الداخل أو على الأقل التعرف على الداخل ، اللهم إلا لدى البعض من المذاهب والأفراد الروحانيون الذين قصدوا الداخل حاجّين ومعتمرين بأدواتٍ بسيطة لم تنجح على الصعيد العام ، بل ظلت مقصورةٌ على النخبة لأنها لم تكن تمتلك الأدوات العلمية التي يمكن أن تقنع الناس بما تملك من حقائق ، وكانت طقوسها متعبةٍ ، مملةٍ ، شاقة ، وهذا ما جعل الناس يفرون منها بتهمة الغموض والسحر والشعوذة أو إنها مواهب ربانية لا ينالها أي واحد متى ما يريد .

حسناً .. معارفنا الحقيقية الجدية العلمية العملية الواقعية التي يمكن أن تجرى في النور لا في الظلام عمرها ياعزيزي القارئ لا يتجاوز الخمسون عاماً فقط ...!

ماذا تعني بهذه العقود الخمسون التي تتحدث عنها بشغف ، سيسألني الكثيرون ولا شك ؟

وأجيب ...

إن أبرز وأخطر وأهم ما عرفنا عن المخ هو ذلك الاكتشاف العظيم الذي قام به العالم الأمريكي Wilder Penfield ، والذي كان أول من استخدم الكهرباء في فضح اسرار المخ ووضعها بين يد (من لا يصدق إلا الذي يراه) لقد قام هذا العالم عام 1950 باستخدام الشحنات الكهربائية في تحريض المخ لدى بعض الناس ممن تطوعوا لخدمة البحث العلمي ، وقد أبلغه المتطوعون أنهم حين تلقوا النبضات الكهربائية ، نشطت الذاكرة عندهم بشكل غريب لدرجة أنهم تذكروا أحداثاً تافهة تعود إلى أزمنة قديمة جداً ولم يسبق لهم أبداً أن تذكروا تلك الأحداث قبل ذلك ، بالمقابل حين انتقل العالم بأقطابه الكهربائية إلى جزءٍ آخر من قشرة المخ ، فإن أحداثاً وذكريات جديدة طفت على شاشة الذهن لدى هؤلاء المتطوعين ، وكانت بمنتهى الوضوح والدقة وكأنها حصلت قبل ثواني أو دقائق قليلة ، هذه التجارب الرائعة أوضحت للعلماء أن المخ يختزن أغلب الأحداث والذكريات التي تنعكس عليه من خلال الحواس ، لكن المشكلة هي في كيفية استعادة تلك الذكريات حين يشاء المرء ذلك ، فحين نقول مثلاً أننا لا نتذكر شيء ما ، فهذا يعني أن المعلومة ليست مفقودة بل هي مختزنة في المخ ولكننا نفتقد العنوان الذي يوصلنا إلى موقعها في المخ والطريقة التي نستحثه بها على إخراجها في الوقت الذي نشاءه .

بحوث السيد Penfield عبّدت الطريق لعلماء آخرين أبرزهم العالم السيكولوجي Eric Berne الذي أوجد العلم المسمى التحليل الإجرائي Transaction analyse ، وأبرز ما جاء في علم هذا الرجل هو أنه قسّم حافظة المخ البشري إلى ثلاثة روابط : هي (الأب) و (الطفل) و (البالغ) وقد قصد بهذا أن الأحداث التي نعيشها في مرحلة الطفولة ومنذ لحظة الولادة لغاية سن ست سنوات ، تحفظ في كلتا الخانتين ، خانة الطفل وخانة الوالد (أو الوالدين) أما ما تختبره من أحداث عقب سن السادسة فما فوق فيختزن في خانة البالغ والتي تبدأ بالتطور من سن السادسة .

عقب ذلك تحققت دفعة كبيرة في علوم المخ والسيكولوجيا بذات الآن على يد العالمين الكبيرين ، Robert Ornstein و Roger Sperry (الحائز على جائزة نوبل في الطب لعام 1981) .

لقد اكتشف هذين العالمين ولأول مرة أن نصفي المخ يقومان بوظائف مختلفة كلياً عن بعضها البعض ، إذ يتخصص الجزء الأيسر منه بما يمكن تسميته الأنشطة الأكاديمية كالتحليل والمنطق والرياضيات واللغة والقراءة والكتابة والبحث عن الأسباب وغيرها ، بينما ينشغل الجزء الأيمن من المخ بالأنشطة الفنية والإبداعية ، كالألوان والصور والرسوم والخيال والأحلام وتشكيل الهويات والرموز والمشاعر والحب والموسيقى وأحلام اليقظة .

طبعاً من الضروري أن نوضح أن هذا الترتيب الكلاسيكي القياسي لمهام نصفي المخ ، لا يعني بأي حال من الأحوال أن كل الناس يقع نصف المخ المختص بالشؤون الإبداعية والفنية عندهم على اليمين ، بل هناك البعض ممن يختلف الترتيب عندهم فتجد المخ الأكاديمي على اليمين أما المخ الفني على اليسار ، وهذا يشمل بالذات أولئك الناس الذين يستعملون اليد اليسرى بشكل رئيسي في وظائفهم التي أعتاد الناس على اعتماد اليمنى في إنجازها (كالكتابة والأكل وغيرها) .

حسناً ... وماذا بعد ؟!

وما هو حجم سيطرة المخ على فعالياتنا البيولوجية والفسيولوجية والسيكولوجية ؟

كم يسيطر المخ وعلى ماذا يسيطر ... سؤالٌ مهم للغاية لأنه هو وحده مفتاح الاغتراف من كنوز الداخل ، فإن كان المخ هو الغني (الفاحش الغنى) فهو لنا وبمقدورنا أن نغترف من ثرواته وإن كان غير ذلك فحسبنا أن نشيح بوجوهنا عنه !!

يؤكد العلماء .. بل يجمعون على أن كل الوظائف تُراقب وتُنفذ ويُسيّطر عليها من قبل المخ ، أما من خلال جزئه اللاواعي أو من خلال الوعي ، وبالتالي فإن مشاعرنا وأحاسيسنا وعواطفنا ومواهبنا وتصوراتنا ومفاهيمنا وهواياتنا وزماننا بماضيه وحاضره ومستقبله محكومٌ من قبل دكتاتورٍ واحدٍ أوحد ..... وهو المخ !!

والغريب أن نفوذ المخ الفردي ليس محدوداً بحدود تموضعه المادي في الرأس ، بل يرتقي إلى مستوى أعمق وأبعد شأواً ، إذ يتواصل مع الخارج ، مع الكون ، مع المخ الكوني الشمولي ، مع جوهر الخليقة ، ولكن دعنا من هذا الآن لكي لا نفقد خيط تواصلنا مع مفردات موضوعنا .

طيب إذا كانت عواطفنا ومشاعرنا وأحاسيسنا وحواسنا وانطباعاتنا الحسية ومواهبنا وهواياتنا وزماننا ومكاننا ، والتي هي جميع مفردات شخصيتنا ، إذا كانت تلك مُسيطرٌ عليها من قبل المخ ، فكم نحن أثرياء يا ترى ؟ لأن جميع تلك محكومة منّا وفينا وليس من الخارج ، فماذا ننتظر يا ترى ، لنعيش الحياة التي نريد وننال من السعادة القسط الذي نتمنى ؟

لو قال لك أحدهم أنك تملك كذا وكذا من الأشياء الثمينة ، بينما أنت تعيش في كفافٍ موجع ، وتسائل ... لم لا تبيع بعض أملاكك وتستثمرها بشكل حسن ، فإنك ستقول له ، وأين هي ممتلكاتي الثمينة ، أما تدلني عليها لأبيعها أو أعيد استثمارها بشكل حسن ؟

طيب ماذا لو قال لك إنها جميعاً في رأسك لا في السماء ولا في باطن الأرض ؟

سيسقط في يدك بلا شك ، وتقول انظر كم هو متبطرٌ هذا !

لماذا ... لماذا لا نصدق أننا نملك كل شيء في عقولنا ؟

إنه الجهل الفاضح بأنفسنا ..

نحن نعرف وللأسف كل شيء إلا أنفسنا وتلك مصيبتنا ..!

نحن مستعدين أن نؤمن بما يهبنا إياه الآخرون مهما كان شحيحاً وغير مؤمنين بأننا نملك في داخلنا كل كنوز العالم ...!!!

أظن أننا معذورون إلى حد كبير في جميع هذا ، لأن ثقافتنا ثقافة جماعية ، أدياننا ، عقائدنا السياسية ، تربيتنا البيتية والمدرسية ، جميع هذا يشجع فينا الحيوان الاجتماعي المرتبط بالآخرين والمتعلق في زاده ومائه ونومه على مكرمات الآخرين ... أسيادنا والعبيد بذات الآن !

حسناً ... وما الذي تعد به (أو يعد به المخ من متغيرات استراتيجية حقيقية) سيسألني الكثيرون ؟

وأجيب ... بسؤالٍ بسيطٍ ، ماذا نريد من الحياة لنكون سعداء ؟

الحب ، المال ، المركز الوظيفي الراقي ، المعرفة ... الخ .

جميع هذا متيسر لنا لو شئنا وآمنا بعقولنا وحرضناها على العمل بنمطٍ جديد .

أنت خجول مثلاً ، وهذا الخجل يحرمك من فرص عظيمة في الحب والثراء والنفوذ .

أنت مضطرب بين العديد من الالتزامات التي تهدر طاقات هائلة لديك ، وبالتالي فأنت تُحرّم من فرصٍ عظيمةٍ في الحب والثراء والسعادة !

أنت متردد ، خائف ، قلق ...

أنت موهوب ولكنك عاجز عن الارتقاء بموهبتك إلى المستويات التي تحلم بها وتطمح لها ...

جميع هذا بمقدورك أن تغيره من خلال تغيير نمط تفكيرك الذهني ، نمط تصوراتك الداخلية ، وحيث يتغير التصور والتفكير يتغير السلوك ، وبالتالي ومع السلوك الجديد يمكنك أن تحقق ما تحلم به !

من خلال قراءاتي المتنوعة في علم النفس والعلوم الروحية ، اكتشفت بضع حقائق بسيطة سأدرجها أدناه :

أولاً : إن المخ يملك مفاتيح ثروتنا الداخلية التي يمكن أن تتحول إلى ثروةٍ ذات رنين (المال) أو ذات ألقٍ (الجمال والرخاء والمركز والنجاح الأدبي والمادي) .

ثانياً : المخ يمكن أن يؤثر بقوة في الخارج كما وفي الداخل ، بمعنى أن الرغبة التي تعتلج في نفسك في الداخل وتكون مؤمن بها حقاً يمكن أن تتحقق في الخارج ، اعتمادا على حجم وقوة إيمانك بها وسعيك الجاد لتحقيقها .

ثالثاً : أي هدف تريده في الخارج ، سواء كان الثراء ، المزيد من النجاح ، المزيد من الجمال ، المزيد من الحب ...الخ ، يمكن أن تحققه في الخارج وببساطة شريطة أن تنجح في تحقيقه أولاً في الداخل ! ...... كيف ؟!

بأن تؤمن به بقوة في داخلك ، ثم تعمل على برمجته في مخك قبل أن ترسم له استراتيجية التنفيذ في الخارج .

رابعاً : المخ يسيطر على كامل الكيان الجسماني والنفسي والروحي من خلال الأوامر التي يصدرها إلى الأعضاء عبر المنظومة العصبية الجبارة التي نمتلكها ، وتلك الأوامر تصدر عبر شبكة من النبضات الكهربية التي لا تخطيء هدفها في الوصول إلى كل خليةٍ من خلايا الجسم ، وبذات الآن فالمخ يختزن كل التجارب والخبرات والانطباعات الحسية التي عشتها أنت في عمرك كله ، وجميع تلك المعطيات مختزنة كما تختزن الأصوات والصور والمرئيات والمشاهدات في القرص الصلب للكمبيوتر ، وبالتالي فخزين القرص الصلب هو الذي ينعكس بشكل أوامر تصدر إلى النفس والجسم لإنتاج الجديد من الصور والسلوكيات ، وتلك الصور الذهنية وتلك السلوكيات هي التي حكمت عليك وعليّ أن نكون على ما نحن عليه الآن من فقر أو ضعف موهبة أو غباء أو جبن أو تردد .

إذن نحن نجتر موروثنا يا عزيزي ولهذا فنحن لا نتقدم إلا قليلاً ..!

خامساً : لحسن الحظ ، لم تعد تلك حقيقةٍ أكيدة فقد نسفها علم النفس الحديث وبالكامل ، إذ قال العلماء المعاصرون أن ما حُفِرَ على القرص الصلب في عقولنا يمكن أن يُزال ليُخزّن محله برامج جديدة . يمكن أن تبرمج عقلك على تقبل أن تكون ثرياً ، أن تكون محبوباً ، أن تكون كاتباً رائعاً ، أن تكون مخترعاً بارزاً ، أن تكون عاشقاً أو معشوقاً .

سادساً : إعادة البرمجة المخية ممكنة حسب برامج الـ Phsyco Feedback واعتماد الخيال النشط ، والتأمل العميق ، والاسترخاء الذهني والجسماني ، وهذا ما سنقرأه لاحقاً .

برنامج التصور الذهني

من أجمل وأخطر والأكثر قيمة وأهمية في تطبيقات علم النفس الحديث ، ممارسة إعادة تغذية المخ بالمعلومات والأوامر والرغبات . هذه الممارسة الرائعة تستند على اكتشاف علمي حديث يقول أن المخ يقوم بتخزين الانطباعات الحسية ، كما يقوم الكمبيوتر بتخزين المعلومات من وسائط مختلفة ، وتلك الانطباعات الحسية الآتية بالأساس من الحواس الخمس تُختزن في المخ بكامل هيئتها التي جاءت بها ، أي مع مرفقاتها من أصوات وروائح ونكهات ومشاهد وألوان .

طيب ... ماذا يحصل بعدئذ مع تلك الانطباعات المختزنة ..؟

يحصل أنها تسترجع لملايين المرات كلما حصل شيء مشابه لها أو جاء موقف مماثل ، دون أن نعي لماذا ..!

إنها خبرات مختزنة وفاعلة ومرافقة لنا طوال أعمارنا ، ولهذا تجد أن أغنية قديمة مثلاً تستدر الدموع حتى ونحن في الخمسين أو السبعين ، لماذا ؟

لأنها ارتبطت بحالة حبٍ عشناها في العشرين أو ما قبل ذلك ..!

الجميل الرائع في آلية عمل المخ ، هو أنه لا يختزن ويعرض فحسب ، وإلا لكان مثل أي شاشة عرض سينمائي صماء ، وإنما يختزن ويعيد عرض ويؤدي إلى إعادة ممارسة سلوك مترافق مع المشهد الحسي أو الانطباع الحسي ، فمثلاً يمكن أن أغضب فأرفع يدي لأضرب لمجرد أني سمعت كلمة تقارب أو تشابه الكلمة التي قيلت قبل أربعون أو خمسون عاماً ، ويمكن أن أرجع إلى تلك المرحلة الطفولية التي خجلت فيها لأن أبي قال لي أنك غبي ، فتجدني كلما رأيت ما يشابه ذلك الموقف ، عدتُ خجولاً كما كنت في سن السادسة أو ما قبل ذلك .

إذن فإن المخ وعبر استرجاعه للانطباعات الحسية العتيقة ، يعيد إنتاج ذات السلوك العتيق مرات ومرات إلى أن انتبه أنا ذاتي وأعي هذا الذي يحصل ثم أقوم بنقده وتحليله والتخلص منه .

هذه الاكتشافات الجميلة أدت بالعلماء في الغرب وبالذات أمريكا إلى التفكير بالآتي :

ماذا لو أعدنا برمجة المخ واستأصلنا الذكريات والانطباعات السلبية وعوضناها بانطباعات إيجابية ؟ ماذا سيحصل ..؟ بالتأكيد سنستطيع تغيير حياة الناس نحو الأفضل .

حسناً ... هنا يجب إعادة إنتاج الانطباع واستنباته في أجواءٍ مشابهةٍ للأجواء الطبيعية التي استنبت فيها الانطباع السابق ، وإلا فلن تنجح العملية ..!

طيب ... وما هي أفضل الأجواء لاستنبات انطباع جديد ؟

الجواب .. الانطباعات السلبية أو الانطباعات عامة التي اُستنبت وجودها في أذهاننا وأخذت لها مكاناً أبدياً في المخ ، تم استزراعها في ظرف كان المخ فيه في حالة موجية كهربائية هي في الغالب من نوع أمواج (الألفا) التي هي واحدة من الأمواج التي ينتجها المخ وتتراوح سرعتها بين 7 إلى 14 هيرتز في الثانية .

ما ميزة هذه الأمواج الكهربية ؟

ميزتها أنها بطيئة التذبذب وأنها تأتي غالباً في اللحظات التي نكون فيها في حالة شغف أو حب أو نشوة أو في حالة النوم أو في لحظة توهج نتيجة نصر معين أو تغيير حاسم أو في حالة الاسترخاء العميق للعضلات وصفاء الذهن بل وأحيانا في حالة التحدي الخطير حين تكون أمام تجربة مميتة تؤدي إلى أن يبرق المخ بأمواج (الألفا) ..!!

كذلك في فترات الطفولة البريئة ، حيث نكون غالباً في نشوةٍ دائمةٍ ويكون المخ منتجاً لأمواج (الألفا) . في مثل هذه الأجواء يُنتج المخ تلك الأمواج الكهربية المتميزة والتي تستطيع أن تستنبت بسهولة أي انطباع يفد على الذهن . هل معنى هذا أننا لا نستنبت خبرات وتجارب حين نكون في حالة أمواج (البيتا) العادية ؟

بالتأكيد نفعل ، فالمخ لا يمكن أن يهمل أي تجربة حسية ، لكن ما نستنبته في أمواج (البيتا) العادية في أيامنا المزدحمة ، لا يأخذ مكاناً أثيراً في المخ ولا تختزن التجربة بكامل تفاصيلها ، بل في الغالب تختزن مجتزئة وغالباً ما تُنسى ولا تترك بصمات قوية على السلوك ، لكن لو إن هذه التجربة تكررت مرات ومرات فإنها بالتأكيد ورغم مجيئها على أجنحة أمواج (البيتا) فإنها ستستنبت بذورها في المخ والسلوك .

طيب ..كيف نطبق هذا على ما نريد نحن عامدين استنباته ؟

كما أسلفنا بأن :

1- نحمل المعلومة أو الأمر الذي نريد استنباته على موجةٍ من أمواج (الألفا) .

2- نكرر تحميل الأمر مرات ومرات ، حسب خطورة وأهمية هذا الذي نريد استنباته .

3- نقوم بتخزين الانطباع خيالياً ، لأننا قطعاً لا يمكن أن نفتعل تجربة لنخزنها ، فإذن نخزن التجربة خيالياً باعتماد نفس آليات تخزين التجربة الحقيقية ، وهذا ما سأفصله لاحقاً .

4- نستخدم أدوات لغوية إيجابية مفهومة من قبل المخ لتترافق مع الصور التي نريد استنباتها .

<u>تحميل المعلومة على أمواج الألفا :</u>

لا أظن أن هناك في كل الخبرة الروحية الإنسانية وعبر العصور وسيلة أخطر وأكثر شيوعاً في الوصول إلى أمواج (الألفا) مثل التأمل ، رغم إن الأسلاف العظام أشياخ الروحانية من بوذيين وكونفشيوسيين ومتصوفة إسلاميين وعرب ، لم يكونوا يعرفوا ما نعرف اليوم عن (الألفا والبيتا والثيتا) .

إذن فليس عليك إلا أن تعتمد على واحدة من تقنيات التأمل العديدة وسأدرج في الصفحات التالية أو في مقالٍ لاحق أفضل تقنيات التأمل التي تناسب مهمة إعادة البرمجة المخية .

<u>تكرار تحميل الأمر أو الانطباع الهادف مرات ومرات :</u>

فمثلاً لو أنني أردت أن أكف عن التدخين وهي العادة المرضية التي لازمتني عشرات السنين ، فإني قطعاً سأحتاج إلى تكرار عملية البرمجة لعدة أسابيع ، أو لو أن أي واحد منّا نحن فقراء العالم ، أراد أن يخرج من حالة الفقر المادي أو الروحي التي لازمته وربما أبيه من قبله فإنه يحتاج قطعاً إلى برنامج قد يستغرق عدة أشهر لتنشيط مواهبه وقابلياته المتحجرة المنسية والخروج بقنواتٍ ومسارب جديدة يُسرّب من خلالها رغباته بالثراء (مادياً كان أم روحياً أم الاثنين معاً) وبالتالي نيل العيش الكريم اللائق به كخليفة لله في أرضه ، لكن لو أني مثلاً أردت أن أتهيأ لحضور حفلٍ أو لقاءٍ اجتماعي واسع ، وأردت أن أظهر فيه بكامل لياقتي النفسية وأنال بالتالي إعجاب الحاضرين ومودتهم ، فقطعاً لا أحتاج في مثل هذه الحالة إلى برنامج طويل لاستنبات انطباعات حسيةٍ إيجابية تتخللها أوامر إلى المخ بأن يغير سلوكه لأتغير أنا بالتالي وأظهر بالمظهر الجديد الذي أريده .

<u>تخزين الانطباع والأمر الموجه إلى المخ باعتماد الخيال :</u>

التغذية الاصطناعية للمخ على أساس الـ Phsyco Feedback ، لا تتم بإعادة التجربة أو ممارستها عملياً من قبيل أن أحرق يدي بالنار لأجرب قدرتي على تطبيق القوة المخية في السيطرة على الاستجابات الحسية الفسيولوجية (رغم أن هناك الكثير من المدارس في الشرق والغرب تعتمد على التطبيق العملي الخطر كالسير على الجمر لزرع انطباع بالقوة والقدرة في السيطرة على المخ من قبل الذات العليا وعبره السيطرة على الاستجابات الفسيولوجية) .

لا ... في منهجنا هذا نعتمد على محاكاة التجربة العملية خيالياً مع اعتماد كافة الحواس وبغاية الحيوية والقوة والوضوح لتأكيد الانطباع الحسي المشابه للانطباع الحسي الحقيقي .

بمعنى أعتمد في إعادة البرمجة المخية على :

1- حاسة البصر : حيث أُبصر بعين خيالي وبكامل الوضوح وبالألوان الطبيعية ، المشهد الذي أريد أن أكونه .

2- حاسة السمع : أُشرك أُذني بقوة في عملية التخيل المبرمج وأسمع كل الأصوات وأولها صوتي أنا ذاتي وأنا أعتلي منبر الخطابة أو وأنا ألتقي بالجميلة التي أحلم بحبها أو وأنا أحقق الفوز في المباراة الرياضية أو في افتتاح مشروعي الاستثماري الأول الذي سينقلني من الفقر إلى الثراء .

3- حاسة الشم : أستنشق الروائح الجميلة التي تنبعث من هذا المكان أو ذاك الشخص أو البلد الذي أريد أن أكون فيه أو أعيش فيه أو أخلقه .

4- حاسة الشعور أو الحس : تشترك تلك الحاسة بقوة في تلمس وتحسس الأماكن والأشياء والأكفّ والجدران وكل ما له علاقة بهذا الذي أريد أن أكونه أو أكون فيه .

5- حاسة التذوق : وتشترك هذه الحاسة أياً وبقوة في المشهد أو المكان أو الحدث الذي أريد أن أخلقه .

<u>استخدام اللغة الإيجابية في استنبات المعلومة :</u>

ليس هناك من شيء ضار بتجربة البرمجة السيكولوجية الاصطناعية الخيالية مثل اعتماد الكلمات السلبية أو المحايدة ، فكلا النوعين محبطين للعملية ومعوقين لانسيابها الإيجابي الطبيعي لأنهما يحملان شحنات سلبية من الطاقة ، في حين ما نحتاجه نحن إلى شحنات إيجابية تبني وتجدد خزيننا من الطاقة لا أن تستنزفه ، مضافاً إلى أن السلب والشحنات السالبة التي تأتي محمولةٍ على الكلمات السلبية أو المحايدة ، تستفز المخ للعودة إلى نقطة البداية أي إلى أمواج (البيتا) الفضفاضة ، تماماً مثل عملية الصحو القسري من حلمٍ لذيذٍ أو الصحو من سكرٍ جميلٍ مع صحبة لطيفة ، جميعُ هذا مستفزّ للوعي وهابط به من علياء (الألفا) إلى مستنقع (البيتا) ، والذي يشابه أحوالنا العادية الرتيبة الكئيبة مع ذات الوجوه وذات الأفعال وذات القهر والمعاناة ، حيث نلوك الكلام العادي الذي لا يحمل أي شحنات إيجابية بنائية .

وسأضرب لك أمثلة على الاستخدام السيئ للغة :

1- اعتماد الكلمات المترددة الهزيلة التي هي من سمات المهزومين سلفاً من قبيل :

لو ، ليتني ، فيما إذا ، ربما ، عسى ، سأفعل ، كان وكنت (في الماضي) ، لا ...لا يمكن ، لا أستطيع ، لا يجب أن أفعل ، غير لائق ، لا أجرؤ ، أخاف .

<u>أمثلة :</u>

1- لو كان لدي رأسمال لكان ممكناً أن أكون غنياً (هذا القول محبط لطموح الثروة ويمكن أن يقفز من لسانك بينما أنت عازمٌ على ترسيخ صورة أو حلم الثراء في مخك)

2- لا أستطيع أن أفعل هذا لأنني كبيرٌ في السن أو لأني سمينٌ أو نحيف أو الخ (يمكن أن ترد تلك الأقوال بينما أنت عاكف على برمجة مخك لتقبّل دراسة علم النفس أو الفلسفة في وقتٍ أنت فيه في سن الخمسين ، أو ربما تريد أن تنجح في علاقة عاطفية وفجأة وبينما أنت تود برمجة المخ على تقبل كونك لائق لمثل هكذا علاقة ، فجأة يقفز إلى الذهن استذكار نحافتك أو سمنتك أو فقرك ...الخ)

3- ربما أنجح في أن أكون ثرياً حين أبلغ الخمسين أو الستين (مثل هذا القول محبطٌ لأي جهد إيجابي تبذله لبرمجة مخك على ابتداع أساليب وقنوات جديدة لتوسيع الرزق وفجأة تجدك تؤجل كل شيء حتى الحلم لغاية الوصول إلى مرحلة عمرية مستقبلية ، هذا خطأ بالغ ومدمر) .

4- سـ سأفعل كذا حين يحل الشتاء أو الصيف أو العام القادم أو حين يشاء الله ، جميع هذه الأقوال تأجيلية انهزامية مدمرة لمخزونك من الطاقة الإيجابية ولا يصح اعتمادها بالمطلق .

التنويم المغناطيسي

كان من المعتاد اعتماد التنويم المغناطيسي في التخدير قبل اكتشاف مادة الإيثر المخدرة (ETHER) أما في يومنا هذا فتستخدم هذه التقنية في معالجة العديد من الأمراض أو في التخفيف من بعض الآثار الجانبية للعمليات كالنزف أو الصدمات أو الخوف ، كما ويعتمد التنويم المغناطيسي في تخفيض درجة الألم الجسدي إلى أبعد حد وبالتالي يوفر استخدام المسكنات بما فيها من آثار جانبية رهيبة على المدى البعيد .

في الحقيقة ليس هناك انعكاسات أو آثار سلبية للتنويم المغناطيسي على صحة الإنسان ولكن هناك محذور أخلاقيٌ واحدٌ مهم وحاسم إلا وهو أن لا يساء استعمال التنويم المغناطيسي لإعادة برمجة العقل الباطن بشكلٍ سلبيٍ وبالتالي إيقاع الشخص الذي نُوم ، في مطبات جنائية أو الإساءة إليه واستعباده جسدياً ونفسياً أو زرع أوهام ومخاوف معينة في داخله يمكن أن تتلف حياته بالكامل .

كيف تستعمل التنويم المغناطيسي مع ذاتك :

قبل أن تسعى لممارسة التنويم المغناطيسي مع ذاتك ، يجب أن تقرر بينك وبين نفسك ما الذي تريد أن تكتشفه من أغوارك الداخلية أو تغيره في ذاتك ، قبل أن ترحل إلى عالم العقل الباطن ، يجب أن تكون دقيقاً مع نفسك وواضحاً وأن يكون لديك هدفٌ واحد أو مسألة واحدة تود معرفة حلّها أو الإلمام بتفاصيلها ، لا عشرة أهداف ولا حتى اثنين ، لأنك قد تتورط في خلق المزيد من المتاعب دون أن تحلّ ولا واحدة من تلك العشرة .

الأمر الثاني ، يجب أن تكون الإيحاءات المستعملة والتي يراد غرسها في العقل الباطن :

1- إيجابية ومفيدة : بالتأكيد ستقول طبعاً وهل أريد أن أوحي لنفسي بالشر أو الأذى ، لا طبعاً ليس هذا ما قصدنا ولكن أن تُصاغ بشكلٍ إيجابي وحازم ولا مجال فيها للتأجيل ولا ينبغي أن تذكر في النص أي عبارة توحي بالسلب من قبيل " سأتعلم السباحة مهما كنت خائفاً " مثل هذا الإيحاء سلط الضوء المكثف على كلمة " خوف " حتى وإن سبقتها كلمة " مهما " لأن كلمات من قبيل : مهما ، لكن ، ربما ، لعل ، إن شاء لله ، سوف ، (سـ) ، كلمات لا يفهمها العقل الباطن لأنها لا تملك صوراً معينة تترافق معها ، فلو أنك قلت " يسعدني أن أتعلم السباحة " كلمة يسعدني تحمل كماً من صور السعادة ، لكن كلمة مهما أو لعل أو ربما ، لا تحمل صورة وبالتالي سيقفز العقل الباطن عليها ليسلط ضوءه على ما ورائها وهي كلمة خائف ، وبالتالي فكأنك تقول : سأتعلم السباحة كنت خائفاً (بدون مهما) وساعتها لن تتعلم السباحة أو حتى ربما تغرق لأنك وضعت كلمة الخوف في صميم الإيحاء . كذلك استعمال كلمات التأجيل من قبيل سـ ، سوف ، إن شاء لله ، ربما ، كلها تدفع العقل الباطن لأن يقول : لا ... هذا الرجل لا يريد شيئاً محدداً ، فلِم أُتعب نفسي من أجل أن أستنبت إيحائياً هوائياً عائماً !!

إذن ليكن إيحائك لنفسك شبيه بالآتي : يسعدني أن أتعلم السباحة أو أريد أن أتعلم السباحة ..

حتى لو قفز العقل الباطن على كلمة أريد أو يسعدني فبالنتيجة تبقى كلمة تعلم السباحة وهذا هو الأمر الذي سيصدره العقل الباطن إلى المخ ومن ثم إلى الكيان كله وإلى الخارج (الكون الذكي) ، بأنك تريد كذا ويجب أن يكون لك هذا الذي تريده ..!

2- يجب أن يكون الإيحاء قصيراً ومباشراً ولا يحمل أكثر من معنى أو أكثر من احتمال ، لأننا لا نريد أن نتسلى أو (نسفسط) أو نلعب لعبة ذهنية ، بل نملك ضرورة ونريد تحقيق هدف محدد ومعين بدقة .

خذ هذه الإيحاءات مثلاً :
" أنا واثق من نفسي وأملك قوة داخلية هائلة " ، " أنا أملك شخصية رائعة " ، " أنا أكره التدخين " ، " التدخين مدمر للصحة " ، " أنا محب للمعرفة " ، " أنا امرأة جميلة " ، " أنا رجلٌ ناجح " الخ ..
هذه الإيحاءات وإن بدت بعضها استراتيجية وتحتاج ربما لمرات ومرات عديدة من التأكيد وممارسة التنويم حتى ترسخ في العقل الباطن ، ولكنها كما ترى مباشرة ودقيقة وقصيرة وإيجابية وهادفة ولا تضر أحداً لا القائل ولا محيطه الأسري أو الاجتماعي .

3- سهلةٌ على الحفظ والتذكر : من المهم أن تكون الجمل سهلة وقابلة للحفظ والاستذكار والاستنبات لاحقاً في العقل الباطن ، فكما أن المزارع لا يذهب إلى الحقل ببذور لا يعرف محتواها ، فكذلك من يذهب إلى العقل الباطن ، ينبغي أن يذهب ببذورٍ يعرف ما تحتوي ، وتلك لا تكون معروفة إن لم يكن لها جسم لغوي واضح ومحدد مثل هذا القول : " أنا امرأة جميلةٌ " ، حيث كل الكلمات مترابطة متماسكة تملك صوراً شخصية ، (أنا : تلك الكينونة المعروفة) (امرأة : هذا الجنس الذي أملك) (جميلة : تلك الخصلة الرائعة التي لها صورة محددة في ذهني ، وأرى أني أملكها بالتأكيد أو أريد أن أؤكد امتلاكي لها لكي ما تشرق وتتأكد في الخارج) .
حسناً ... بعد أن صغت الإيحاء الذي تريده (ويجب أن يكون واحد في المرة الواحدة) قم بتدوينه على الورق ، ثم قم بتدوين الأسباب التي تدعوك لتحقيق هذا الهدف أو تأكيد هذه الخصلة :
لماذا أريد أن أتوقف عن التدخين ، أو لماذا أريد أن أؤكد أني وسيم أو محب للمعرفة أو أني امرأة جميلة . دوّن كل ما تعرف من مبررات للاعتقاد بأنك هكذا أو تريد كذا ، على سبيل المثال ، فتاةٌ تملك جمالاً متواضعاً يمكن أن يرتقي إلى مستويات عالية فيما لو أنها آمنت به ، لكنها لا تملك للأسف وهي في حالة الوعي اليومي العادي أن تؤمن به لأن ذهنها مشغول بأكثر من شيء ولأن نظرات الناس لا توحي لها بأنها جميلة أو لأن أهلها أو ظروف الماضي وإحاطاته قتلت في داخلها الإحساس بالجمال والألق .
حسناً ... ما لا تستطيع أن تؤكده وهي في حالة الوعي اليومي ، يمكن أن تؤكده وتؤمن به وتحققه في حالة التنويم المغناطيسي الذاتي ، وإذن فالذي تحتاجه قبل الدخول في حالة التنويم هو أن تعرف لماذا تريد أن تكون جميلة أو أن يشرق هذا الجمال الذي في داخلها :

1- لأن الجمال يمنحها ثقة أكبر بالذات .
2- لأن الجمال يمكن أن يحسن فرصها في الحب والحياة عامة .
أو لنأخذ مسألة الرغبة في الكفّ عن التدخين :
1- لأنني أشعر بضعف الشهية للطعام .
2- لأن صحتي تدهورت .
3- لأن رائحة الفم كريهة .
4- لأن ... الخ .
مع كل إيحاء تنتقيه عليك أن تدوّن أكبر قدر من المبررات لهذا الذي لا تريده له أن يستمر لديك (كالتدخين مثلاً) أو هذا الذي تريد أن تناله من مكاسب من وراء الوصول إلى هدفك (كالجمال أو المال) دوّن كل شيء وبعناية ، وتأمل هذا الذي تكتبه ولا تستغرق في التفاصيل السلبية لأنها لن تنفعك ، لا تقل مثلاً ومن أين لي أن أكون وسيماً والناس لا ينظرون لي بنظرة إعجاب ، أو كيف أقطع

التدخين وأنا الذي دخنت لأكثر من نصف عمري ؟ لا ... لا تهتم لردود الأفعال السلبية ، بل ركز على الإيجابيات التي ستنالها فيما لو أنك نجحت في الوصول إلى الهدف ، وقل لنفسك بذات الآن طيب وما الذي أخسره إن آمنت بغير هذا الكريه أو الخطأ الذي آمنت به طوال حياتي ، ماذا أخسر ؟!

تحضيرات ما قبل الممارسة :

اختر الوقت والمكان الذي لا تكون فيه مرتبط بموعد أو على مقربة من الآخرين بحيث يمكن أن يفرضوا وجودهم عليك ويقطعوا خلوتك ، ارفع سماعة التلفون ، اجعل الأجواء عندك مريحة جداً لمثل هكذا خلوة ثم : إما أن تستلقي على سريرك بشكلٍ مريح وذراعيك إلى الجانبين بشكلٍ طوليٍ مع جذعك ، أو أن تجلس على كرسيٍ مستقيم الظهر وتلقي بيديك على أذرع الكرسي وتكون قدميك ملامستين للأرض . ركز انتباهك وبصرك على شكلٍ ما في الجدار أو نقطة ما في السقف بحيث تكون متميزة ولها شكل معين ، كمصباح مطفأ أو رسم على الجدار أو السقف أو ذراع مروحة سقفية أو حتى بقعة سوداء صغيرة أو أي شيء ، يُفضل أن تكون النقطة التي تركز عليها فوق مستوى النظر أي ليس متعامدة مع أفق النظر ، ثم قم بالتنفس بعمق لخمس مرات وفي كل مرة تخرج فيها الهواء قل لنفسك : استرخي ... استرخي

تحسس كيف أن التوتر يغادر جسمك وعقلك وأنك تشعر فعلاً بحالة لذيذة من الاسترخاء ... تحسس هذه الحالة وانتبه لها واستشعرها ، أغلق عينيك الآن وركز سمعك على خمسة أصوات مختلفة تأتيك من الخارج أو مما حولك ، صوت تكتكة الساعة ، صوت المروحة ، صوت سيارات في الخارج ، صوت الريح أو حفيف الأشجار في الحديقة ...الخ .

عقب ذلك تنبّه إلى خمسة أشياء تشعر بها في هذه اللحظة مثلاً :

1- وزنك أو ثقل جسمك وهو متهالك على الكرسي أو السرير .

2- حرارة جسمك .

3- حركة صدرك في أثناء التنفس .

4- احتكاك ملابسك وهي تلتصق بجسمك .

انتبه لأي شيء يمكن لحاسة الحس أن تشعره في هذه اللحظة .

أنت الآن في حالة استرخاء عميقٍ للغاية ويمكن لك أن تهبط في هذه اللحظة إلى جنة العقل الباطن أو بستانه العامر ، ابدأ بتخيل نفسك وأنت تهبط سلماً من عشر درجات ، تصوّر نفسك بأقصى ما يمكن لخيالك أن ينجح في تصوره ، تصوّر نفسك وأنت تهبط عابراً غشاء رقيق من الغيوم أو الدخان الملون الكثيف الجميل ، مدّ ذراعيك إلى الأمام وكأنك فعلاً تمشي وتريد أن تتبين طريقك وسط تلك الغيوم الكثيفة أو الدخان الملون ، مع كل خطوة تنزلها ، تحسس كم أنك تسترخي أكثر وأكثر ، عند الدرجة الثالثة من درجات السلّم ، ستجدك تتخلص من كل متاعبك ومخاوفك وتتركها ورائك ، عند الدرجة الرابعة سيغيب العقل المشكك الناقد ، عند الدرجة الخامسة ستتحرر ذاتك الحقيقية ، عند الدرجة السادسة تلج في مركز الغيمة الكثيفة ، عند الدرجة السابعة ستشعر بنفسك وأنت في صميم الغيوم الكثيفة الجميلة ، عند الدرجة الثامنة تشعر بأنك في غاية الهدوء والرضا والطمأنينة ، عند الدرجة التاسعة تخرج من الغيوم إلى ضوء الشمس الدافئ اللذيذ ، في الدرجة العاشرة تهبط إلى الحديقة الجميلة الخضراء الغنية بالألوان والأزهار والروائح العطرة المختلفة .

أنت الآن في حالة استرخاء تام وعميق جداً ، وهنا تكون فرصتك لأن تعيد على نفسك هذا الإيحاء الذي قلته سواء كان رغبة أم هدف أم أمنية أم مشكلة تريد طرحها على العقل الباطن وتنتظر منه الجواب عليها . أعد الإيحاء ثلاث مرات ، مع استراحة قصيرة بين كل مرةٍ وأخرى ، عقب ذلك يمكن أن تسقط في نوم عميق أو أن تعود إلى الوعي من خلال العد العكسي وارتقاء السلم صوب

الوعي اليومي العادي ، استعمل الخيال وتخيل نفسك عند الدرجة العاشرة وأنت تخرج من الحديقة ثم التاسعة والثامنة و.... ، وصولاً إلى الدرجة رقم واحد التي هبطت منها أول مرة

تقنيات التنويم المغناطيسي

عرف الإنسان التنويم المغناطيسي منذ آلاف السنين ومارسه على الناس والحيوانات بذات الآن ، واعتمد التنويم في الخير كما وفي الشرّ وللأسف ، وقد كان للطبيب الألماني Franz – Anton Mesmer الفضل في إعادة إحياء هذه القدرة الإنسانية القديمة قدم الدهر ، وقد اكتشف الرجل أنه يملك تلك القوة المغناطيسية التي اسماها المغناطيسية الحيوانية والقادرة على نقل الآخرين إلى حالة من النوم ، وبذات الآن القدرة على شفائهم من الأمراض ، ولم يكن الرجل يعرف في حينه أن للمخ كل هذه القدرات على الشفاء حين يكون الوعي هادئاً مسترخياً وحين تكون الأمواج الكهربية المخية على حالة الألفا .
البعض اتهمه بالسحر وآخرون عللوا الأمر بأنه موهبة خاصة لديه ، ولكن بكل الأحوال فهي قدرات إنسانية موجودة لدينا نحن جميعاً ، والحقيقة أنني لم أشأ في هذا المقال أن أدخل في التفاصيل التاريخية والنظرية للتنويم المغناطيسي ولم أتحدث عن استخداماته ذات الطابع الاستعراضي ، بل توجهت في المقال إلى التنويم المغناطيسي الذاتي والذي يمكن أن يغني المرء عن الاحتياج للآخرين في معالجة علل نفسية وجسمانية مؤلمة . وقد انتخبت في هذا المقال القصير تمرينين فقط ، لأن أحدهما واسعٌ بحيث شغل مساحة كبيرة من المقال وحرمني فرصة ذكر تمارين أخرى لحالات أخرى من العلل النفسية والفسيولوجية .

التمرين الأول : تقنية النقطة الوسطى Navel Technique :

هذه التقنية تستخدم للحماية من الضغوط النفسية والإجهاد العصبي ومن أجل الراحة وهدأة الفكر والشعور :
- جد لك مكاناً هادئاً منفصلاً عن الناس وليكن غرفتك مثلاً بعد أن تغلق الباب وتفصل الهاتف وتنبه الآخرين بعدم الإزعاج .
- اضطجع على ظهرك على سريرك وأغلق عينيك .
- تنفس ببطيء وبعمقٍ شديد ، بحيث ترتفع معدتك إذ تمتلئ بالهواء عند الشهيق وتهبط حين الزفير .
- خلال هذا التنفس العميق (من الرئة) قم بتركيز عين ذهنك الداخلية على سرّتك أو مركز البطن ، أي تخيّل صورة هذه المنطقة في ذهنك وتمسّك بالصورة من أجل طرد بقية الصور التي تدور في الخيال .
- استمر بالتنفس العميق (من الرئة وإليها) بذات الآن الذي تتمسّك فيه عين خيالك بصورة منطقة وسط البطن (أو ما نسميها السرّة بالعربية) وكلما وَفَدَت على الذهن أفكارٌ أخرى اطردها ببساطة وبدون توتر وعد إلى ما أنت عليه .

هذا التمرين البسيط يهدف فقط إلى الراحة النفسية والتخفيف من التوترات العصبية ، ويمكن أن تنجح في الوصول إلى حالة الاسترخاء التام بعد دقيقة أو دقيقتين من مصارعة الأفكار والصور الداخلية الأخرى ، وأحياناً قد تحتاج إلى وقت أطول . يمكن أن نضيف لهذا التمرين إيحاء قصير ومعبّر يساعد على تسريع عملية الاسترخاء من قبيل أن تقول لنفسك في داخلك " أنا مسترخ ...أنا مسترخ ..." تقول هذا وتكرره بينما أنت تفكر بوسط البطن وتركز ذهنك على صورة السرّة .
بالمناسبة هذه المنطقة لها اعتبار كبير في الممارسات الروحية والسيكولوجية وتعتبر مركز إنتاج الطاقة حسب الديانات الهندوسية والبوذية .

التمرين الثاني : تقنية البطارية الكونية The Cosmic Battery Technique :

يستخدم هذا التمرين لمعالجة مشكلة الخجل والتردد وضعف الثقة بالنفس ، والتي هي في الغالب من مخلفات الطفولة والتربية السيئة المحافظة للغاية ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عوامل أو أحداث تحصل في فترة الشباب أو حتى ما بعدها من قبيل الخيبة في الحب أو الفشل التجاري والمهني والتي تنعكس على نفسية المرء وسلوكه ، فيغدو مجدداً خجولاً متردداً مهزوزاً .

من المؤكد أن الخيبة أو الفشل يمكن أن يتجاوزها المرء في حينه بإعادة تقييم الحدث والبحث عن الجوانب الإيجابية في هذا الذي حصل ، لأنه إن استسلم للخيبة أو الهزيمة الواحدة فإنها تفتح الباب على مصراعيه لما لا يعد من الإحباطات والهزائم والخيبات ، لكن على أية حال إن كنّا قد فقدنا القدرة في السيطرة على تيار السلبية الذي غزانا ، فحريٌ بنا أن نتّبع هذه التقنية لأنها تساعدنا في الخروج من الحالة السلبية وتعيدنا مجدداً إلى وضعنا الطبيعي الإيجابي .

تذكر أن السلب والمرض والخمول والفشل ليست هي القاعدة الطبيعية للسلوك والعمل الإنساني بل إنها الشذوذ ، أما الصحة والجمال والنشاط والتفوق فهي القواعد وهي قدر الإنسان الحقيقي الشجاع . حسناً لنذهب لهذه التقنية ونرى كيف نطبقها .

دليل الممارسة خطوةٍ بخطوة :

- إذا كان ممكناً لك أن تمارس هذا التمرين في مكانٍ منعزلٍ هادئ في الخارج ، في حديقة أو بستان أو شاطئ منعزل فليكن ، وإلا فبمقدورك أن تمارسه في الداخل (في غرفتك) بعيداً عن أعين الآخرين ، استلقي على ظهرك على الأرض بحيث تحس بملمس الأرض العارية سواء كانت أرض الحديقة أو أرضية الغرفة ، دع ذراعيك يستلقيان إلى جنب ، بحيث يكون باطن الكفين إلى الخارج جهة السماء ، ودع ساقيك يمتدان إلى أقصاهما بحيث يلامس كعب القدم الأرض وينفتح باطن القدم قليلاً صوب السماء .

- أغلق عينيك وتنفس بعمق وحاول أن تفرغ ذهنك من كل الأفكار ، عبر انشغالك بالتنفس ومتابعة الأوكسجين الذي يدخل إلى الرئة حاملاً الصحة والحياة والزفير الذي يخرج آخذاً معه التوترات والخمول والتعب .

- بعد ثوانٍ أو ربما دقائق من هذا التنفس العميق والتأمل في دخول النفس وخروجه ، ستشعر بأن جميع الأفكار الأخرى قد ولت هاربةٍ وعاد الذهن صافياً رائقاً ، استشعر صفاء ذهنك وكن واعياً له ومستمتعاً به ، عندما تستشعر أنك مسترخ قم بالتنفس بشكل أعمق بحيث تفرغ الرئة بالكامل من الهواء وتعيد ملئها بالكامل أيضاً ، افعل هذا بتلقائية وحسب الإيقاع الطبيعي للتنفس إنما فقط بشكل عميق وهذا هو المهم ، افعل هذا لعشر مرات .

- إذا كنت تمارس التمرين في الخارج ففتح عينيك وتطلع إلى السماء بشمسها (إن كان الوقت نهاراً) أو نجومها (إن كان الوقت ليلاً) أما إن كنت تمارس التمرين في الداخل فأغلق عينيك إنما تخيل الشمس أو النجوم والقمر أمام شاشة الذهن أو جفن العين من الداخل .

- تخيّل هذا الذي في السماء الآن (الشمس وأشعتها الفضية التي تملأ الكون) أو النجوم والكواكب والمجرات والأقمار التي لا تعد . تخيّل كل هذا واستعرضه في ذهنك وانظره كصور متلاحقة تملأ شاشة الخيال ، تخيّل هذه السعة الرهيبة للكون وهذا الجمال العظيم والإبداع الرهيب في الخلق وهذا التنوع المفرط وتلك القوة الجبارة التي لا تُحَدّ ولا تُعَدّ ، ابق في حالة تخيل كل هذا لأطول فترة ممكنة .

- الآن افرد أصابع كفيك على سعتهما وشد أصابع قدميك إلى الأعلى وتخيل نفسك وأنت تتلقى فيوض الطاقة الكونية بأصابعك المشرعة وكأنها هوائي رادار أو جهاز استقبال للأمواج الكهرومغناطيسية ، تخيّل أن الطاقة الكونية تهبط متسللة عبر أطراف أصابع يديك وقدميك ، أكرر تخيّل أطرافك وكأنها هوائيات (مهم جداً) وتخيل أن الطاقة الكونية تتسرب عبر أطرافك لتملأ جسمك بالطاقة والحيوية والعافية والقوة .

- تنفس بعمق ومع كل جرعة أوكسجين تأخذها رئتيك ، تخيّل نفسك وأنت تتجرع شحنة هائلة من طاقة الكون ، تخيّل جسدك وكأنه بطارية كونية تشحن من هذا الفضاء العظيم الذي لا يُحَدّ

- قُل لنفسك بصوت مسموع أو في داخلك " إنني اشحن نفسي بالطاقة الكونية مع كل نفسٍ أرتشفه ، إن طاقتي الكامنة تتسع وتكبر وتنمو بشكل رهيب ، إنني أغدو أقوى ، أكثر شجاعة مع كل نفسٍ أتلقاه ، إن وعيي يتنامى بهذه القوة التي تكبر وتكبر وتنمو بسرعة ، إنني أتخلص شيئاً فشيئاً من خجلي وعدم ثقتي بنفسي ، إنني واثق بقوتي وواثق من شخصيتي " .

- في هذه المرحلة التي ستكون فيها قد بلغت اليقين من أنك قوي ، تنفس بعمق أكبر وأكبر وانتبه إلى هذه الطاقة التي بدأت تعتلج في داخلك (مهم جداً أن نعي ونتنبه لمظاهر القوة لأن هذا سيعززها أكثر فأكثر) .

- قل لنفسك الآن : " بمثل هذه البطارية القابلة لإعادة الشحن مرات ومرات وبلا انقطاع ، يمكنني أن أجمع كل طاقات الكون في داخلي ، وبالتالي يمكنني أن أمتلك القوة على فعل كل شيء ، طاقة الكون فيّ كطاقة الشمس والريح والكواكب ، أنا قوي ، أنا قوي للغاية ، أنا أملك إرادة قوية وبمثل هذه الإرادة وبمثل هذه البطارية الكونية العظيمة القادرة على تلقي الشحنات الكونية الجبارة ، بمثل هذا لا يبقي في داخلي أي شعورٍ بالخوف أو الخجل أو الضعف أو التردد ، ليس إلا القوة والشجاعة والثقة العظيمة بالنفس ، أنا أعرف أنني لن أكون من الآن فصاعداً متردداً أو خجولاً أو خائفاً ، لأن ليس لمثلي أن يخاف أو يخجل أو يتردد ، أنا قوي ، أنا قوي ، أنا قوي ..." .

- الآن قرّب بين كفيك واشبك الأصابع ببعضهما ، وقرّب القدمين إلى بعضهما بحيث تلتصق القدمين مع بعضهما ويتلامس الإصبعان الكبيران مع بعضهما وتنطبق الساقين والفخذين على بعضهما ، الآن تخيّل أن كل هذه الطاقات الكونية التي تلقيتها من الفضاء الكوني الخالد الفسيح تسري في جسمك في دورةٍ لا تنقطع ولا يتسرب منها شيء إلا الخارج ، لأن الدائرة مغلقة .

-كرر لنفسك الآتي : " جسمي مثل البطارية المتكررة الشحن ، جسمي بطارية مشحونة بالكامل بالطاقة ، إنني أفيض بالطاقة الكونية العظيمة ، إنها تغمرني وتشع من كل مسامات كياني " .

- إذا كانت عيناك مغلقتان ، افتحهما الآن ، انهض واقفاً ، تمدد نحو الأعلى برفع جسمك على أصابع القدمين مع رفع ذراعيك إلى الأعلى ، تنفس مجدداً بعمق وقل لنفسك الإيحاء التالي : " أنا ممتلئٌ بالطاقة ، أنا مشبعٌ بالطاقة ، أنا لا أخجل ولا أخاف ولا أتردد وليس لدي ضعف أو عدم ثقة " .

- إذا كان ممكناً ولم يكن لديك مانعٌ صحي ، يمكنك أن تأخذ حماماً ساخناً (ليس فاتراً بل ساخناً إنما بدرجة معقولة) ثم اعقبه بحمامٍ بارد ، بهذا ستختبر الديناميكية التي تولدت فيك عقب هذا الشحن الكوني لبطاريتك (جسمك) .

إذا كان خجلك أو ترددك ذو جذور عميقة جداً في عقلك الباطن ، وبحيث يتكرر دائماً وفي كل موقف تقريباً ، في هذه الحالة كرر التمرين مرتين في اليوم الواحد (واحدة في الصباح وأُخرى في المساء) ولمدة ثلاث أو أربعة أسابيع ، لكن لو كان ضعفك أو ترددك وخجلك لا يظهر إلا في حضور ناس معينين ولمرات قليلة ، فلن تحتاج إلا لتكرار التمرين لمدة أسبوع أو بالكثير عشرة أيام ، ولمرتين في اليوم أيضاً

الباب التاسع

العلاج بالطاقة الكونية - منهاج الرايكي

خلفية تاريخية :

كلمة (رايكي Reiki) في الأصل كلمة يابانية وتعني (الطاقة الكونية أو طاقة الحياة) ، أما تقنية هذا المنهج الأساسية فهي لم تأتي من اليابان ، إذ كانت اليابان آخر من عرفها ، بل إن لها تاريخٌ طويل يمتد إلى أهل العراق القدامى (السومريون) ، الذين كانوا أول من سكن بلاد ما بين النهرين في القرن الرابع قبل ميلاد المسيح ، ويعلم الله من سكنه قبلهم .

وإذا كانت (الرايكي) الأصلية ولدت في بلاد سومر ، فهناك ولدت أول علوم الفلك ، وهناك وضعت أول الخرائط للمنظومة الشمسية قبل أن يخترع التلسكوب بآلاف السنين ، وهناك أستعمل المحراث الذي يجر بالحيوان ، وهناك صنعت أول المراكب الشراعية ، والنواعير لسقيا الأرض والمحراث و ... و ... و ....الخ .

حسناً ... انتقلت (الرايكي) من بلاد سومر إلى بلاد النيل وأتقنها الكهان في معابدٍ طيبة ، وانتقلت من ثمّ إلى الهند البعيدة ، ومن ثم ارتقت جبال الهمالايا لتستقر في التبت دهراً ...!

في العصور المتأخرة ، انتقلت (الرايكي) إلى اليابان والصين وذلك من خلال الحروب وأسر بعض الكهان من قبل الجيوش الغازية ، ولكن مع ذلك فهي لم تنتشر بشكلٍ واسع إذ عَمَدَ الكُهّان على حفظها عن فضول غير المهتمين ومن لا يفقهون ، ولم ينل فرصة تعلمها إلا القلة من رجالات الطبقة العليا (الأرستقراطية) في تلك المجتمعات .

أما تاريخها الحديث والذي قُيّض لها فرصة الظهور والتألق فقد جاء في منتصف القرن السابع عشر وفي مدينة (كيوتو) اليابانية على يد معلم روحانيات ياباني أسمه " يوسوي " وكان هذا المعلم قد أحرج ذات يومٍ من قبل طلابه ، إذ بينما كان يقرأ في أوراق القدامى من أهل العلوم الغيبية ويتحدث عن منجزاتهم ومكارمهم ، سأله الطلبة بفضول ، عن ما إذا كان هو ذاته قادراً على أن يفعل ما كان يفعله الأجداد وبالذات في موضوعة العلاج بالطاقة الكونية .

ورغم أنه لم يكن من العسير عليه أن يعتذر ولكن كان من الصعب على المعلم في ذلك العصر أن يقول أنه لا يعرف شيئاً مما يُعلّمه لطلابه ، وأنه ليس بالضرورة أن يكون معلم الرياضيات رياضياً لامعاً أو أن يكون معلم الدين روحانيٌ ذو مكرمات كالتي يجيدها أشياخه .

حسناً ... في اليوم التالي لم يعد المعلم إلى المدرسة ، هجرها بالكامل وغادر باحثاً عن من يمكن أن يغنيه بجواب عن سؤال طلبته .

كان الرجل في الأساس مؤمناً بهذا العلم الروحاني الطبيعي ، ومؤمناً بأنه لا زال هناك الكثيرون في أماكن ما من العالم ممن يعرفون الجواب ، فشرع بدراسة الديانة البوذية ، وقرأ في النصوص البوذية القديمة المحفوظة في المعابد التاريخية ، جال في العديد من المدن والقرى وطالع المئات من الكتب ، ولم يجد بغيته وإن وجد الكثير غيرها ، أخيراً وصل إلى مدينةٍ قصيةٍ وفي معبدها وجد نصوصاً قديمة مكتوبة باللغة السنسكريتية ، وتلك اللغة لم يكن الرجل يجيدها ، ولكنه أجاد تفسير الرسوم والرموز التي كانت فيها ، وهذا ما أغراه بتعلم اللغة السنسكريتية . وانكب الرجل الملهم على تعلم السنسكريتية ، وعاد إلى تلك الكتب العتيقة فقرأها وأمكن له أن يعرف ما أضاع سنين طويلة من عمره بحثاً عنه ، فعرف أن هناك طاقة في داخل الجسم البشري تتواصل مع الطاقة الكونية الأزلية وتستمد منها المدد الذي لا ينفذ ، وعرف أن هذه الطاقة إذا ما أمكن تنشيطها عبر تقنياتٍ سليمةٍ صحيحة فإنها

قادرة على أن تحقق الشفاء للمرضى عبر اللمس في أماكن معينة ، وهذا ما دعاه الرجل بـ " الرايكي " والتي تعني كما أسلفنا الطاقة الكونية أو طاقة الحياة .

في عام 1926 مات المعلم (يوسي) وبعد بضع سنين أُنشأ أول مستوصفٍ يعالج بـ (الرايكي) في اليابان ، وما هي إلا بضع سنين وإذ بالعلم ينتقل إلى كندا وأمريكا .

ما هو (الرايكي) :

لكي نجيب على هذا السؤال ، ينبغي قبل ذلك أن نعرف ما هي الطاقة ؟

تحمل كلمة " طاقة " معانٍ عديدة مختلفة بالنسبة لنا نحن البشر ، فهي يمكن أن تكون هذا الغذاء الذي نتناوله فيتحول إلى تلك القوة التي تمكننا من أن نؤدي مهماتنا وأشغالنا الحياتية اليومية ، أو أنها تلك الكهرباء التي تتحول إلى نورٍ وحرارةٍ وديناميكية ، تضيء دروبنا أو تدفئ حجراتنا أو تنقلنا من مكانٍ إلى آخر ، أو نأخذها من الريح والشمس والقمر وموج البحر والبراكين وغيرها ، وكما نعلم من الفيزياء الكلاسيكية أن الطاقة لا تفنى ولا تستهلك وإنها تنتقل من شكلٍ إلى آخر . الطاقة الكامنة أو الخاملة يمكن أن تتحول إلى طاقة حركية ، فماء البحيرة الراكد الساكن يمكن أن يتحول إلى طاقة حركية لو تُرك يتدفق إلى سهل خفيض وهكذا .

الطاقة موجودة في كل مكان وفي كل شيء إما ساكنة أو ديناميكية ، وفينا ذاتنا هناك طاقة عظيمة تبدو ساكنة أو أنها كذلك في أحايين كثيرة ، ولكنها يمكن أن تتحول إلى طاقة حركية تفعل الكثير والكثير مما لم نكن نتخيّل أو نتصوّر ..!

يُعبّر مصطلح الطاقة عن التذبذب ، الاهتزاز ، أو التردد الموجي بسرعٍ مختلفة ، ويرمز لسرعة التردد الموجي بالـ (هرتز) الذي يقيس عدد الذبذبات في الثانية الواحدة . بعض أنواع الطاقة تتميز بأن حركتها واطئة جداً جداً ، وبالتالي فإن الذرات تشكل جزيئات مرتبطة بقوة ببعضها البعض ، وهذا ما يُكوّن المواد الصلبة والتي لدينا منها في هذا الكون ما لا يعد أو يحصى من الأنواع المختلفة . هذا ما تقوله الفيزياء الكمية ...!!

الكون كله متكون من طاقة ... طاقة سريعة الإيقاع أو بطيئة الإيقاع أو بالغة البطيء وهي المواد الصلبة ، ومن ضمنها أجسامنا نحن البشر . فـللجسم البشري يتكون في حقيقته من طاقة نقية ، رغم أننا لو نظرنا إلى الجسم من الخارج لوجدناه متكوّن من عضلات وعظام وأعصاب ولحم ودم ، لكن لو أننا نظرنا بعمقٍ لوجدنا أن كل عضو هو في الحقيقة متكون من خلايا ، والخلايا تتكون من جزيئات ، والجزيئات يمكن أن تُقسّم إلى ذرات ، وتلك الذرات هي في جوهرها طاقةٌ خالصة في حالة حركة اهتزازية .

ومما لا ينبغي أن نُغفله أن الجسم البشري هو في الواقع ليس هذا الكيان المادي حسب ، بل ترتبط به ما هي ليست بماديات ، كالأفكار والمشاعر والخبرات وجميعها طاقاتٌ تخلق أنواع مختلفة من الحقول التي تستقر حول الجسم العضوي في طبقات تكون جميعها ما تعارف عليه الروحانيون بالجسم الأثيري الذي يقع حول وخارج الجسم العضوي ، وهذا الجسم يسميه أهل العلم المادي بالبلازما الحيوية (Bioblasma) . هذا الجسم الأثيري لا يمكن لنا أن نلمسه أو نتحسسه أو نراه بالعين المجردة ، ولكن الكثيرون منّا حساسون بما فيه الكفاية ليستشعروا اهتزازات هذه الطاقة لدى الآخرين .

إننا نعرف ما يشعره الآخر أو ما يعانيه قبل أن يفصح لنا عن ذلك بالكلمات ، فمثلاً حين ندخل غرفة مكتظة بالبشر ، نحس باللحظة (ودون أن يُقال لنا) ما إذا كان الآخرون قد فرغوا للتو من تبادل النكات أم أنهم قد أنهوا للتو نقاشاً عاصفاً ..!!

إن هذه الطاقة الشعورية لمّا تزل عالقة ليس في أجواء الغرفة حسب بل وحول أجسام الناس في الغرفة . إن لغتنا تحفلُ بالكثير من التعابير التي تؤكد هذه الحقيقة فنحن نقول غالباً " لقد أحسست بذلك أو لقد توقعت ذلك أو كان لدي إحساس بأن ...الخ ...الخ " .

إن الكون بكل كواكبه وأقماره ونجومه ومنظوماته الشمسية يحفل بما لا يعد ولا يحصى من الكميات الهائلة من الأمواج الحاملة للطاقة وبمختلف الأطوال الموجية والتي تهتز على مدار الثانية وما هو دون الثانية من الزمن ، تهتز بسرعٍ مختلفة وبتردداتٍ مختلفة ، وتلك الحركات الموجية تمتلك قطبيةٍ تتراوح بين قمة الموجة وقعرها والذين يشار لهما بالقطبين الفيزيائيين (+ و -)

وتظل تلك المويجات ترقى إلى القطب الموجب ثم تهبط إلى السالب بسرعٍ مختلفة ، فأما تلك الاهتزازات التي هي بالغة البطيء فإنها تتكون من طاقات يمكن أن تتحول إلى مادة ، كالحجر والشجر والألوان والمخلوقات الحية ، بينما الطاقات الأثيرية تتحرك بسرعة أكبر مما يمكن للعين أن تستوعبه أو ترصده ، وبالتالي فهي تكون الأفكار و المشاعر في الجسم البشري ، أما خارجه أو حوله فتشكل الأمواج الراديوية ، المايكروية ، أمواج غاما و أشعة إكس .

بعض الاهتزازات تتحرك بسرعة أكبر من سرعة الضوء ، والبعض تبلغ بها السرعة أن القطبية الثنائية فيها (+ و -) تختفي بالكامل بحيث يستحيل رصدها وقياسها .

الطاقات الأثيرية تُشكّل حجر الزاوية للذرات ، وحيث أن الكون كله متكون من ذرات فهو بالتالي متكوّن من تلك الدقائق البالغة الدقة والمهتزة بسرعٍ رهيبة للغاية ، إنها ليست حولنا فحسب بل وفينا وفي الذرات وحول الذرات وبينها .

بعض الفيزيائيين يرون فيها مادة الروح التي تجري فينا أو جوهر الذكاء الذي يدير حركة الأعضاء والوظائف وجوهر ذكائنا الفردي . ويرى آخرون أن تلك الطاقة التي فينا هي ذاتها بعض الطاقة الحياتية التي تجري في الكون كله وهي تتحرك بين داخلنا الفسيولوجي ، والخارج الذي هو الكون كله ، وهي عنصر الربط بين الذرات المادية في أجسامنا ومادة الكون في أبسط وأضخم أشكاله ، وهي وحدها الحامل لسرّ وجودنا . هذه الطاقة التي تربط بين أصغر العناصر المادية هي التي تحمي كياننا الإنساني كما والكيان المادي العام لهذا الكون من التفتت والانهيار والتحلل والفناء ، ولولا تلك المنظومة من الطاقات والتي هي في غاية الدقة في التنظيم ، لولاها لسقط الكون كله في شكلٍ متميعٍ (كمخلوط الخضار المهروسة بقوة) ، ولما كان للأشياء أشكالها التي نعرف .

هذا الترتيب البالغ الدقة ، هو ما غدونا نعرفه ونؤمن به دون أن نعرف كيف تكون ولماذا ..!

إنه ذاته ما يسميه البعض قوة الحياة ، أو الطاقة الكونية ، أو الطاقة الكمية ، وهو فينا بشكل طاقة كامنة ، يمكن أن تتحول إلى طاقة حركية ، ولكننا وللأسف فقدنا القدرة على إيقاظها والانتفاع بها .

إنها حق طبيعي موجود فينا منذ الولادة ، ومن الحيوي جداً أن نستخدمها لننال جسماً أقوى وحيوية أكبر ، والمزيد من الطاقة الحركية والتأثير في الخارج .

ليس (للرايكي) حدودٌ أو قيود على الاستخدام ، حيث يمكن أن تُستخدم مع كل شيء وفي أي وقتٍ تشاء .

الكون يحفل بالطاقة الحياتية التي هي حجر الأساس في بنائه وبناء كل مكوناته المادية وهذه الطاقة الحيوية تخترق كل شيء بما في ذلك طبعاً جسم الكائن البشري ، إنها تخترق الجسم وتجري فيه في تدفقٍ أبديٍ ، فلو نُشط الجسم على أن يستقبل وينتفع من تلك الطاقة ، لأمكن لنا أن نمتلك وإلى ما لا نهاية القدرة على التعامل مع (الرايكي) وتحريك الطاقة صوب الخارج حسب إرادتنا وبتأثيرٍ من وعينا الذاتي وكلما استقبلنا الطاقة ووعيناها وأحسنا استخدامها كلما ازددنا قوة وزاد مخزوننا من الطاقة .

إن منهاج (الرايكي) يقوي الجسم إذ هو يخلق توازناً وتوافقاً جميلاً بين الطاقات الجسمانية ويوقظ تلك التي يمكن أن تكون قد أهملت لزمنٍ طويل ، مما أصابها بالإعاقة والعجز عن التدفق ، وحيث ننجح في إنقاذ الطاقات الخاملة وتحقيق التوازن والتوافق بين خزيننا من الطاقة ، وحيث نيسر تدفق الطاقة بين الداخل والخارج ونعي كامل العملية ، فإننا نوقظ في الجسم إمكانية علاجه لذاته بل وعلاجه للأجسام الأخرى باعتماد طاقة الحياة الأبدية الخالدة .

إن طاقة الشفاء والعلاج موجودة في الأصل في داخلنا كجزءٍ أساسي من مكوناتنا العضوية ، تماماً كأعضاء التنفس والهضم والتفريغ ، ولكنه موجود بقسطٍ معين غير ثابت ، فهو يرتقي إلى مستوياتٍ عليا حين نكون في حالة شعورية ونفسية وفسيولوجية جيدة ، وينخفض حين نكون متعبين أو مرضى ، ويمكن أن يزداد باطراد ، ويستتب عند مستوى عالٍ في حالة أن نعيه وننشطه ونمارسه في معالجة الآخرين أو معالجة أنفسنا ، ولهذا من المهم أن نراعي وضعنا الصحي من خلال التمرين الرياضي المستمر والغذاء الحسن (غير الثقيل) وتحاشي الخمور والمنبهات والمنشطات الكيماوية وأخذ كفايتنا من النوم .

تشريح الجسم الأثيري المحيط بجسمنا المادي :

الهالة أو الشعاع المحيط بالجسم :

ما عرفه حكماء البشرية منذ أقدم العصور ، هو أن الجسم البشري ليس هذا اللحم والدم والأعضاء فحسب ، ولكن ما هو أكثر من ذلك ، نعني تلك الطبقاتٌ الرقيقةٌ من شحنات الطاقة التي تحيط بهذا الجسم المادي ، وهي بالتأكيد ليس مما تراه العين البشرية (تماماً مثل الريح والكهرباء والمغناطيسية التي تُعرف من آثارها ولا ترى بالعين المجردة) .

تلك الطبقات الرقيقة الشفافة هي شحنات من الطاقة السريعة التذبذب بشكلٍ مُذهل ، ويزداد التسارع في تلك الطاقات كلما ابتعدنا من الجسم المادي ، بحيث تكون الطبقة الأخيرة إلى الخارج (وهي طبقة الأمواج الروحية الأثيرية) بأقصى درجات السرعة والشفافية والتأثير .

تلك الطبقات من الطاقة تسمى علمياً الـ BIOBLASMA أما فلسفياً أو روحياً (حسب الروحانيات المشرقية القديمة) فتسمى الـ AURA أو الهالة الأثيرية ، وهذا الاسم هو الأكثر شيوعاً في الثقافة الغربية في عصرنا الحالي .

تلعب الهالة الأثيرية دوراً كبيراً جداً في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية وهي تعكس هويتك وكينونتك المتميزة وسمات شخصيتك وكيف تتفاعل مع الخارج وكيف هي ردود أفعالك العامة وتعكس بذات الآن كمّ الخبرات والتجارب التي استحصلتها عبر حياتك الماضية ونوع مشاعرك ونمط ذكرياتك . ومن المعروف أن تأثير الهالة الأثيرية لا يتجاوز بضع سنتمترات عن الجسم الفسيولوجي وهي تعتمد اعتماداً كبيراً على وضعك النفسي ، فحيث يكون إيجابياً يكون تأثير الهالة الأثيرية أقوى وأكبر وأكثر وضوحاً ودقة في الاتجاه ، أما حين تكون مجهداً أو مضطرب نفسياً يكون تأثيرها ضعيف للغاية أو ربما ينعدم .

حين تكون واعياً لهذا فإنك بالتأكيد ستسعى لتطوير قدراتك التأثيرية في الخارج عبر تنشيط الطاقة الأثيرية المنبعثة من هذه الهالة ، وبالتالي فإن من الممكن لك أن ترفع مستوى تدفق الطاقة الأثيرية المنبعثة من هذه الهالة إلى ما يتجاوز المترين ، وحيث أنك تزيد من مدى تأثير شحنات الطاقة الأثيرية فإن مستوى الوعي سيزداد بشكل فائق وستزداد حساسيتك الإيجابية لاحتياجات جسدك واحتياجات الناس من حولك .

عندما تنشط الطاقة الأثيرية ، فإن قوتنا الداخلية تزداد بشكلٍ حاسم ، وتتسع أمامنا خيارات التغيير في أوضاعنا الحياتية ، ويزداد فهمنا لأنفسنا ، وتقوى قدرتنا في السيطرة على متاعبنا ومشاكلنا ، وحيث نؤمن بمسئوليتنا عن إشكاليات حياتنا ، فإن تلك الطاقة الأثيرية ستخدمنا بقوة في توسيع مداركنا وثقتنا بأنفسنا وحبنا لذواتنا (بفضل الشعور بأننا نعرف اسراراً روحيةٍ مهمة ، وأننا لسنا مفلسفون نعيش بهذا الجسد المادي الضعيف المتهالك فقط) .

إن الإنسان هو تشكيلة معقدة من أنواع الطاقات . وكما أن الكون ليس هذه النجوم التي نراها في ليالي الصحو حسب ، بل هو أكبر وأسمى وأبعد وأعمق من ذلك ، فكذلك أجسامنا ليست هذا الذي نراه من أعضاء ، بل هناك الكثير مما لا نراه بالعين المجردة .

يحاط الجسم البشري بطبقة رقيقة بسمك سنتمترين ويسمى (الجسم ما فوق المادي - Supraphysisc Body) وفي هذه الطبقة الشفافة تنعكس الطاقة الفيزيقية (الطبيعية) للجسم والتي تتدفق عبر القنوات الرئيسية الطولية الممتدة بطول الجسم .

في الجسم السليم المعافى ، تتحرك الطاقات (Energies) بشكلٍ متدفقٍ سلس في كافة أنحاء الجسم بلا أي تعويق ، لكن في الغالب (وللأسف) تُعوق الطاقات بفعل العديد من المعوقات (المرض أو الاضطرابات النفسية ...الخ) ، وبالتالي فنُحرم نحن من الانتفاع بتلك الطاقات بشكلٍ سليم ومتطور ، ولهذا تجد الكثيرون منّا في أغلب الأوقات يعانون من التعب والضغط وهبوط المعنويات (الإفلاس المعنوي) ثم نصل إلى مرحلة المرض الجسدي الذي هو بالحقيقة هبوط في مستوى إنتاج الطاقة أو إعاقة لتدفق تلك الطاقة ، وليس قدراً أو لعنة من الرّب أو بسبب العمر أو غيره .

حسناً ... قلنا الطبقة الأولى من الجسم الأثيري هو الجسم ما فوق الطبيعي والذي هو على تماس قوي بجسمنا المادي الحقيقي . يلي هذه الطبقة طبقة أخرى تحيط بكلي الجسمين وتسمى (Astralbody - الجسم النجمي) وهذا الجسم يعكس مشاعرنا من سعادة وأمل وحب وحزن وغضب وكراهية و..و...و...الخ .

إن من المهم جداً أن نتعرف ونعالج في حينه تلك المشاعر المشحونة بالطاقات والتي نعيشها كل يوم ، وإلا فإنها ستختزن في العقل الباطن بما فيها من سلبٍ قد يتحول لاحقاً إلى معوق لتدفق الطاقات الأخرى ، والإخلال بالتالي بالتوازن العضوي والسيكولوجي مما يؤدي إلى المرض (العضوي أو النفسي) . إن كل الأجسام الأثيرية المحيطة بجسمنا المادي ترتبط بهذه الدرجة أو تلك من القوة بجسمنا العضوي وتؤثر فيه ، وتتأثر به تأثيراً كبيراً ، سلباً كان أو إيجاباً ، ولهذا فإن من الضروري أن يكون الجسم النجمي (Astralbody) في حالة توازن وأن نعيش في توافق شعوري وعاطفي مع أنفسنا ومع محيطنا الخارجي . يلي الجسم النجمي من الخارج جسمٌ آخر يسمى (الجسم السببي - Causal body) وهذا الجسم يعكس كل الذكريات وكل ما عشناه من تجارب وخبرات في السابق ، حتى تلك التي نتوهم أننا نسيناها أو مُحيت من الذاكرة ، كذلك يُختزن في هذا الجسم حاضرنا وكل الخيارات المحتملة المتوقعة لمستقبلنا ، بمعنى أننا نحن البشر غير مسيرين لمصيرٍ واحد مكتوب سلفاً لا ، وإنما هناك ما لا يعد من الخيارات المستقبلية المختزنة سلفاً في جسم الكون كما وفي (الجسم السببي) المحيط بجسمنا العضوي ، أما من يسبب هذه الخيارات التي لا تعد ولا تحصى فهو تطور حياتنا وخبراتنا ونمط مشاعرنا وملامح شخصيتنا وجميع هذا مختزن في الطبقات الأثيرية المحيطة بالجسم العضوي . إن الإنسان هو المخلوق الفريد الأوحد الذي يمتلك إرادة حرّة . لا شك أن الخيارات التي نختارها الآن في حاضرنا هذا هي التي تلعب الدور الأكبر في تشكيل مستقبلنا ، تماماً كما لعبت خيارات الماضي دوراً حاسماً في تشكيل هذا الحاضر الذي نحن فيه الآن ، وبالتالي وكما إننا لا يمكن أن نلوم الآخرين على ما نحن فيه الآن من سوء ، أو نشكرهم على ما نحن فيه من نعمة ، فكذلك لا نجيز لأنفسنا أن نلوم الناس على ما سيصيبنا غداً من سوء العاقبة ، فهي خياراتنا في كل الأحوال وهي مسئوليتنا أولاً وآخراً وما الآخرين إلا عوامل مساعدة . إننا لا نحتاج مطلقاً لأن نذهب لمن يكشف لنا الطالع ، لأننا نملك في داخلنا كل المعلومات ونعرف أننا أحرار وأن أمامنا كل الخيارات وأن ليس هناك قدرٌ حسنٌ أو سيئ ينتظرنا إلا على قدر ما نعمل ونسعى ونتعلم .

لا أعني بهذا أن قراءة الطالع هي شعوذةٌ مطلقة ، لا أبداً فهي صحيحة في أغلب الأحوال وهناك قرّاء طالعٍ كثيرون يملكون تلك الموهبة أو القدرة الطبيعية التي نملكها نحن جميعاً ونستطيع الانتفاع منها لو شئنا ، وإنما أعني أن قرّاء الطالع يرون بعض الاحتمالات التي تبدو على سطح الجسم السببي الأثيري ويركزون البصر والفكر عليها وإذ يفصحون عن بعضها لنا ، نقوم نحن بدورنا بالتركيز عليها وبشكلٍ غير واعي فتتحقق تلك الاحتمالات دون غيرها ، علماً بأن احتمالات المستقبل التي يحتويها (الجسم السببي) هي متعددة وكثيرة ، وهذا مشابه تماماً لعملية الإيحاء وكيف أننا حين نوحي لأنفسنا إيحاءً سلبياً أو إيجابياً تجده بعد فترة يتحقق فعلاً ، لماذا ؟ لأننا منحناه انتباهنا واهتمامنا وإيماننا فتحقق بقوة الإرادة وكثافة التركيز عليه .

الطبقة الرابعة من طبقات الجسم الأثيري تسمى (الجسم الذهني - Mental body) وهي الطبقة الواقعة إلى الخارج فوق بقية الطبقات ووظيفتها أنها تعكس الوعي ، المنطق ، الذكاء كما وكل الأنشطة الفكرية التي تحصل في المخ ، وفوقها تقع الطبقة الأخيرة التي تسمى (الجسم الأثيري Etrisk Body -) والذي يعكس الوعي الداخلي الفائق ، ويتمثل بتلك الأجزاء من المخ والتي لم تنشط ولم تستخدم من قبل .

(الوعي السفلي و الوعي العلوي) يسميان معاً (باللاوعي) ولكن هناك فرقٌ كبيرٌ بينهما . فللوعي السفلي والذي ينعكس في الجسم السببي Casual Body ، يقوم بتخزين كل التجارب الماضية والمستقبلية بما فيها الأفكار ، مواقف وتصرفات ، قناعات وأحكام سلف لنا أن اتخذناها في فترة الطفولة والشباب الباكر ، وكثير من تلك الأحكام والقرارات لم تعد بالتأكيد واقعية ولكنها تظل مختزنة في هذا الجسم الأثيري (الجسم السببي) وتظل حاملة لقيودٍ تكبلنا بحكم قصورها عن إدراك التطورات التي حصلت لنا في الخبرة والكفاءة والقوة . أما الوعي العلوي فإنه يلعب دوراً آخر مغاير ، فحيث تعلّم نفسك أن تصغي بشكلٍ تلقائي ، فإن هذا الوعي

يمكن أن يدلك على القرار السليم ، لأنه ومن خلال تواصله مع الروح أو النفس العليا ، يتمكن من اعتماد كل المعرفة الحدسية المستقبلية التي تمتلكها تلك الذات أو النفس العليا . فالوعي العلوي يملك نظرة شمولية كاملة ومتقنة عن شخصيتك وخطتك الحياتية العامة ، وكل ما تحتاجه هو أن تستمع له ، لتغدو الطريق أمامك سالكةً .

يقوم منهاج (الرايكي) بفتح قنواتك الداخلية ويقوي من معرفتك الفطرية ويساعدك على نيل فرصة التواصل مع ذلك الجزء العلوي من وعيك والذي تختزن فيه كل المعرفة الكونية .

ينعكس الوعي العلوي في الطبقة ما قبل الأخيرة من طبقات الهالة الأثيرية Aura ، وتسمى طبقته بالـ Etherial body : .

بالمناسبة هذا التشريح الذي يبدو معقداً بعض الشيء لتلك الهالة الأثيرية المحيطة بالجسم ، ليس بالمهم أن نتعرف عليه بالتفصيل ، بل فقط يكفي أن نعرف أجزاءه الرئيسية والقليل عن نوعية الطاقات التي تنعكس عليها وعن علاقته بالجسم العضوي .

حسناً ... الطبقة الأخيرة من الهالة الأثيرية نسميها Spiritual Body أو الجسم الروحي ، وفي هذا الجسم أو الطبقة تزدحم أنواع عديدة وهائلة وفائقة السرعة من الطاقات المختلفة ، وتلك الطاقات لا يمكن أن تقاس بالأجهزة الإلكترونية الحساسة المتوفرة حالياً ، ولا يمكن رؤيتها حتى من قبل أولئك الذين يمتلكون القدرة على رؤية بعض طبقات الهالة الأثيرية الـ Aura . هذه الطبقة وظيفتها أنها تعكس الجوهر الروحي للإنسان ، وتتواصل باستمرار مع الوعي ولهذا فمن الضروري أن نحافظ على قوة الحدس وننشطه لكي ما نستطيع أن نستمع للغة الروح والتي تأتي بشكل أعراض أو إيقاعات شفافة وخفيفة للغاية من قبيل شعور بالاضطراب الداخلي أو ارتجاف الجفن أو إحساس بالارتياح أو غيره .

حسناً ... كلما زادت المعوقات الداخلية من مرض أو اضطراب نفسي قوي أو عقد سيكولوجية أو غيرها في داخلنا ، كلما تعذر علينا أن نستهدي بتلك الإشارات الروحية التي تأتينا من طبقة الجسم الروحي ، لا بل ونفقد القدرة على التواصل مع الطبقات الدنيا كالوعي العالي أو حتى الوعي السفلي ، وبالتالي تغدو حياتنا جملة قرارات خاطئة وسيطرة خارجية محكمة من قبل الآخرين وهكذا . جدير بالذكر أن نضيف أن طبقات الهائلة الأثيرية (Aura) تتداخل مع بعضها البعض باستمرار ، وباستمرار نتأثر نحن ، ونؤثر بتلك المجاميع من الطاقات التي تحيط بأجسامنا . في كل مرة تقوم بها بأخذ شحنات من (الرايكي) أو بتنشيط الطاقة الكونية الموجودة فيك وحول جسمك ، يمكنك أن تنال حالة فائقة من القوة والجمال والعافية ، لأنك بهذه الشحنات تعيد شد لحمة الوحدة الكونية بينك وبين الكون من حولك وبالتالي تأخذ من الكون ما يغني طاقاتك وتعيد للكون فائض ما لديك من طاقات فتحقق الانسجام والوحدة . إن التوافق الذي تحسّه وتحققه في داخلك يغدو قابلاً لأن ينتشر في محيطك الخارجي من خلال تلك الطاقات الشفافة التي تحيط بجسمك الفسيولوجي ، وبالتالي فأنت تؤثر في نشر الحب والسلام حولك حيث تكون .

حسناً ... ربما ترى أن تلك المعرفة غير المرئية التي أوجزناها في أعلاه حول الأجسام أو الطبقات الأثيرية ، ربما تراها مادة ثقيلة نسبياً ، ولكن وإن كانت كذلك ، فهي مهمة للغاية ومن الضروري أن تتعرف عليها وتؤمن بها لكي ما تستطيع أن تحقق القدرة الواسعة على نشر الحب والخير والعدل من خلال فهمك لنفسك وطاقاتك وإمكاناتك . لذلك حاول أن تلم بهذه الثقافة التي هي في الواقع لم تعد ثقافة غيبية أو روحانية حسب بل غدت ثقافة علمية مهمة للغاية ويعتمد عليها نجاحك في ضبط تفاصيل حياتك بحيث لا تعود ضحية للقدر أو خيارات الآخرين أو تقلبات الزمن * . (ابحث عن منهج الرايكي في المكتبات)

* ابحث عن منهاج الرايكي في المكتبات ، لأني لم أجد تفصيل وافي أو شرح كافي لهذا المنهاج في الانترنت ... المدقق

الباب العاشر

دراسة في التأمل وتقنياته

بقلم : دايفيد هارب

مقدمة المترجم :

رغم أننا أهل الشرق من أقدم الشعوب وأعرقها حضارة ، الحضارات ، الفرعونية ، والفينيقية والعبرانية ، والبابلية ، والآشورية ، والفارسية ، رغم هذا فإننا وللأسف الشديد من أقل الناس اعتباراً للروحانيات الحقة ، ولأننا هكذا فإننا في تصوري حُرمنا من عناصر خطيرة هامة في التقدم الحضاري ، ألا وهو الميراث الروحي الذي يستنبت جذوره في العقل الجمعي لشعوبنا ، وبالتالي يبعث في النفوس الألق والطمأنينة والرضا الداخلي والتفكير الجدي العميق في إشكاليات الموت والحياة والتقدم والحب . وأظن أننا -عرب اليوم- من أفقر الناس في كل هذا العالم روحياً ، وإذ أعني روحياً فأنا لا أعني روحية العداء والقتل وإقصاء الآخر ورجم المرأة ووأد الطفل باكراً ولا الطقوس الدينية الزائفة الوثنية التي لا روح فيها ، وإنما أعني روحية الحب والتسامح وفهم الآخر ونبذ العنف والإقرار بالذنب تجاه الأمم المستضعفة من قبلنا وتصحيح أخطاء التاريخ و .. و .. الخ . جميع هذا نفتقده ولأجل هذا فإننا ممزقين من الداخل ، نفتقد السلام والرضا والأمان الداخلي ونعيش كشعوب وكأفراد حالات احتراب وتوتر وقلق وإفلاس وعجز عن التقدم ...الخ .

حين أرى التقدم الصناعي والعلمي الذي أصابته شعوب الشرق الأقصى ، لا أتوهم أن هذا التقدم سببه شيوعية أهل الصين ولكن مزيج شيوعيتهم مع كونفشيوسيتهم ، وحين أرى التطور الصناعي الهائل والاستقرار الذي أصابته الهند قياساً إلى الشقيق الباكستاني ، أرى في تلك الخلفية البوذية والهندوسية والمسيحية للشعب الهندي ، بل لشعوب الهند بلغاتها التي تتجاوز الثلاثمائة لغة وبقومياتها التي لا تعد ولا تحصى ...!!

وحين ألتفت لشعوب العالم العربي وأرى التخلف والأمية والجهل وملايين العوانس والإرهاب وضعف النمو الاقتصادي ، أرى وراء ذلك ضعف الخلفية الروحية للعرب ..!!

حسنا ما علاقة كل هذا بالتأمل وبهذه الترجمة ...؟

هناك أسباب عديدة أولها :

لأن الغرب ومنذ بضع سنين وعلى ضوء البحوث العلمية التي تطابقت إلى حد كبير جداً مع الديانات البوذية والهندوسية والكونفشيوسية ، تأكد لهم خطورة وأهمية الأنشطة الروحية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية وفي الصناعة وزيادة الإنتاج وفي الاستقرار الأسري لا بل وفي الاختراع والاكتشاف والتربية و .. و .. الخ .

وانتشرت ديانات الشرق الأقصى بشكل كبير في الغرب ، وترجمة النصوص الأصلية من السنسكريتية وغيرها ، وكُتِبَت المئات من الكتب في بحر سنوات قليلة عن العلوم والأنشطة الروحية المشرقية القديمة ، وأستُقبل المعلمون البوذيون والهندوس من الهنود واليابانيون والصينيون في الغرب بالترحاب وحقق الكثير منهم نجاحات ساحقة وصار بعضهم من أصحاب الملايين في بحر عامٍ أو عامين بفضل الدورات التدريسية التي كانت تلقى إقبالاً منقطع النظير من قبل شعوب أوربا وأمريكا وغيرها . وبالتالي فحيث أن الغربيون وهم أهل حضارة فلسفية وسياسية ومادية عظيمة تمتد في جذورها إلى اليونان وروما القديمة وصولاً إلى عصر النهضة

والعشرات بل المئات من عظماء الفلاسفة ، إذا كان هؤلاء قد احتاجوا للروح المشرقية العظمية وعلومها فكيف بنا نحن ونحن المفلسفون تماماً ، لا من دين ذو طابعٍ روحي ولا من ترابط تاريخي وديٍ مع جذورنا الحضارية السامية (الفرعونية والبابلية والآشورية والعبرانية والفينيقية) ولا من حضارة عقلية فلسفية ، فإننا قطعاً بحاجة إلى الالتفات للروح ومحاولة إعادة بناء العقل والروح العربية على أسس جديدة تُقصي الدين والموروث القبلي وتفسح منافذ لنور وجه الرّب الحقيقي ، لا البدوي .!!
الحقيقة لا أعرف ما هو مترجمٌ أو مكتوب عن التأمل وعلوم الروح في عالمنا العربي ، لأنني بعيد عن هذا العالم منذ سنين عديدة ، ولكنني أجيز لنفسي أن أكتب وأترجم حتى لو سبق أن تُرجم أو كُتِب ، طالما أني أعتمد لغتي الخاصة ورؤيتي الخاصة وطالما لا أقع في محظور انتهاك الحقوق الفكرية للغير ، إذ أُشير دوماً إلى الكاتب الأصلي والعنوان الأصلي ، وأعمد دائماً إلى الاحتفاظ بنصف أو ثلاثة أرباع الكتاب في أرشيفي ولا أنشرّه مهما كان الثمن ، احتراماً لصاحب الحق الأصلي ، ولكي ما أستحث النشء من خلال ما أنشر على البحث عن البقية عند غيري فيتعزز الوعي وتَّطرد حركة التنوير .
حسناً فلنتوجه أذن صوب الفصل الأول من هذا الباب ، مع الإشارة إلى أني تجاوزت الكثير من اللغو غير المفيد ولا العملي ، ولم أنشره هنا .

الفصل الأول : ما هو التأمل ؟

التأمل هو فن السيطرة الذاتية الذهنية على العقل والأفكار وتدفق الصور أو منع تدفقها أو تغيير اتجاهها ونوعيتها .

لماذا نتأمل :
لا نشك في أن أي واحد منا يعاني بين الفترة والأخرى من هبوط المعنويات ، كآبة ، يأس ، قلق ، توتر ، اضطراب ، تردد ، خوف ، إحساس بعبثية ولا معنى الحياة ، إحباط ، شعور باللاقيمة ، ولأجل هذا وغير هذا كثير نحتاج للتأمل ...!
حسناً ... وما علاقة التأمل بتلك الاضطرابات والمتاعب النفسية التي لا تعفي أحداً من الوقوع في فخاخها ؟
الجواب ... العلاقة كبيرة جداً وخطيرة وإلا فلنسأل أنفسنا ما الذي يوقعنا في تلك الحالات النفسية المدمرة الهدامة ، وأين تقع بالضبط ومن أين تنبثق في الأساس ؟
إنها تنبثق من المخ أولاً ، من طريقة أو نمط تفكيرنا السلبي في هذه اللحظة أو تلك وليس من الأحداث التي تحصل في الخارج أو من الآخرين الذين يسببون لنا تلك المتاعب .
لا ... مطلقاً نحن من يخلقها لأنفسنا لأننا نحن من يفسر انعكاسات الحواس بشكل سلبي وبالتالي ننتج مشاعر سلبية من قبيل الكآبة أو الملل أو القلق ، وكلنا سمعنا بأناس تمكنوا من العيش عمراً طويلاً من السعادة والألق والجمال رغم إنهم خسروا أطرافاً أو أعضاء أخرى أو أصيبوا بكوارث مدمرة أو فقدوا أعزاء أو أفلسوا بعد ثراء ... لماذا ؟!! لأنهم نظروا إلى الحدث من زاوية إيجابية وفسروه تفسيراً إيجابياً وبالتالي لم يتحطموا كما كان متوقعاً أن يحصل .
إذن فكل شيء له علاقة مسيسة بالمخ والعقل ، لأن العقل هو من يدير المخ وإذا أمكن لنا أن نسيطر على العقل أمكن لنا بالتالي السيطرة على حياتنا ومشاعرنا وعواطفنا بالكامل ، وبالتالي أمكن لنا أن نخلق الحياة التي نريدها لأنفسنا لا تلك التي تريدها الظروف لنا .
كيف نسيطر على عقولنا ؟

هناك أساليب وتقنيات عديدة جداً ، لكن التأمل هو أقدم وأخطر وأنجع تلك التقنيات ، لا بل وهو المفتاح لكل فنون وعلوم الروح ، من الاسترخاء البسيط جداً لتنقية المخ إلى الباراسيكولوجي والسحر وغير ذلك .

كلها تبدأ من هنا وكلها تنتهي هنا ... التأمل (MEDITATION) .

إن العقل إن تُرك لحاله ، عاملاً حسب قوانينه الذاتية فإنه سيظل يطحن ذات الأفكار وذات الصور وانعكاسات الحواس ، وبالتالي يُنتج ذات المشاعر ، سواءٌ المحزنة الكئيبة المملة منها أو السارة المفرحة الزائفة السرور والتي قد تعقبها في النهاية خيبة موجعة .

وهو ينتقد ويراقب كل صغيرة وكبيرة ، ويتدخل في كل شيء ، ويثقل كواهلنا بتصوراته الفجة وخيالاته غير المجدية ، إنه ذاته من يغريك بوجبةٍ إضافية من السمن أو اللحم المحمر أو الرز فتأكل وتأكل وتضيف على الدوام كيلو غرامات جديدة ثم تلتفت لنفسك فتتلاوم وتتألم لانتفاخ البطن وتكور المظهر الخارجي ، إنه ذاته من يغريك بأن تستدين لتشتري سيارة جديدة تعجز لاحقاً عن سداد أقساطها ، إنه .. وإنه ... وإنه !

هنا يلعب التأمل الدور الأخطر في أن يسلمك قيادة العقل وبدلاً من أن يتحول عقلك إلى دكتاتور كريه ومزعج ومهيمن ، يُقلّب شؤون حياتك ويديرها بحريته ، فإنه عبر التأمل يمكن أن يتحول إلى جهازٍ منضبطٍ مفيدٍ توجهه أنت ذاتك حيث تريد وبالاتجاه الذي تريده .

<u>التأمل والذكاء العاطفي :</u>

من الكتب السيكولوجية الرائعة للغاية ، كتاب الذكاء العاطفي Emotional Intelligens لمؤلفه " دانيال كولمينس " هذا الكتاب صدر عام 1995 ، ولم يذكر فيه المؤلف لا من قريب ولا من بعيد ولا حتى في الهوامش شيئاً عن التأمل ، ولكنه طرح سؤالاً مستفزاً أثار حفيظتي ودفعني للبحث في اسرار التأمل وبالتالي تعلمه .

لماذا تبدو أفكارنا ، مشاعرنا وتصرفاتنا في أغلب الأحيان وكأنها خارج عن إرادتنا وسيطرتنا الواعية ؟ ولماذا حين نتمكن من السيطرة على تلك الأفكار والمشاعر والتصرفات ، يتحسن أدائنا الحياتي ونحقق النجاح ؟!

ويجيب المؤلف قائلاً :

" الوعي الذاتي ... وعي المشاعر والانتباه لها لحظة انبثاقها ، هو الحجر الأساس في الذكاء الشعوري والعاطفي ، أن تستطيع التعامل مع المشاعر بحيث تحيلها إلى مشاعر إيجابية وذات قيمة ومعنى ، هو أبرز خصائص الوعي الذاتي "

حسناً ... وهذا هو تعريف التأمل ، بلا زيادةٍ ولا نقصان ، السيطرة على المشاعر وإعادة توجيهها وتغيير مسارها أو حذفها وإلغائها .

<u>مخ الديناصور وعقل الإنسان الحديث :</u>

في الفصل الأول من كتابه الرائع ، يتحدث السيد كولمنس عن الكيفية التي تطوّر بها الإنسان منذ عصر الديناصورات حتى يومنا هذا ، ويعتمد الرجل في بحثه على استعارة المعلومات التي توصل لها علماء الأعصاب باعتمادهم على محركات البحث الإلكترونية الحديثة المتطورة للغاية والتي تمكنت من إعطاء خريطة تفصيلية على تطور المخ منذ أيام الديناصورات وصولاً إلى يومنا هذا .

تلك المعدات الراقية جداً أوضحت بالدليل الملموس تلك الأجزاء من المخ ، القديمة والجديدة ، وكيف تخصصت في إنتاج عمليات ذهنية مختلفة ، وكيف أن الدائرة العصبية (منظومة الأعصاب الدقيقة) والهرمونات المتخصصة قامت بربط أجزاء المخ القديمة بالجديدة الناشئة لاحقاً حسب المسار التطوري لمخ الإنسان . وأدناه خلاصة البحث العلمي التي وصفها لنا كولمن بتبسيط شديد :

قبل مئات الملايين من السنين ، كان أجداد الأجداد من أجدادنا مجرد زواحف صغيرة لا تتجاوز في الطول تلك الأسماك الأسطورية التي خرجت من الماء زاحفةٍ على زعانفها فوق رمل الشواطئ .

لم يكن المخ في تلك الرؤوس المدببة الصغيرة متطوراً ، بل كان بسيطاً للغاية وكان مصدر معلوماته الأنف كحاسة وحيدة في ذلك الوقت . كان منشغلاً حسب بتلقي معلوماته من الأنف ومن خلالها كان يميز الروائح لما يصادفه من مواد حية أو ميتة ، متساقطة على الأرض من بقايا الأشجار أو الثمار أو دواب الأرض الصغيرة ، أو كائنات أخرى أكبر حجماً ، وبالتالي تلك الروائح كانت دليل تمييز الأشياء لغرض إنتاج موقف ذهني ثم سلوك عملي ، فهذا الذي يؤكل يمكن التهامه بأمان وهذا الذي يحمل كذا رائحة ، يجب الهرب منه ، وتلك التي لها رائحة خاصة متميزة ، يمكن أن يتزاوج معها .

هذا المخ الذي يسمى علمياً المخ الأنفي (يسمى في اللاتينية - Rhinencephalon) هو السلف الأول لمخنا الذي يتجاوز وزنه اليوم الكيلو غرام من المادة الرمادية اللون .

متسلقو الأشجار والمخ الذي أستمر بالتطور والنمو:

حين شرع أجدادنا اللاحقون بعد بضعة عشر من الملايين من السنين بمغادرة سطح الأرض وارتقاء الشجر أو التعلق بالأغصان الطويلة والقفز من هذه الشجرة إلى تلك ، تطور المخ بطريقة أثرت فينا لغاية هذا اليوم .

طبقات المخ بدأت تتشكل فوق نواة المخ الأنفي الصغيرة ، وهذا ما أعطى متسلقو الأشجار قدرات جديدة لم تكن موجودة حين كانوا على الأرض (الذاكرة و القدرة على التعلم) .

قبل هذا اليوم المبارك ، كان الصبي منهم يلعب مع هذا الكائن الصغير الرشيق بفرائه المخططة بالأبيض أو ذو اللون الواحد ، وكان اللعب غالباً ينتهي بأن يبتلع النمر أو الدب هذا الفتى بعد أن يمزق أشلائه على مسافةٍ غير بعيدةٍ عن الأم أو الأب ، اليوم يستطيع الفتى أن يتذكر ما سلف أن رآه من أفعال هذا النمر أو ذاك الدب فيتحاشى اللعب معه .

في الخطوة الثورية التي سلفت ، دَخَلَ البصر بقوة على الخط كحاسة مهمة يمكن للمخ أن يفهم إشاراتها ، بعد أن كان سابقاً مخاً أنفياً ، لا يميز إلا انعكاسات حاسة الشمّ ، ونمت احتياجات المخ بعد أن حصلت كوارث عديدة أخرى .

صار الإنسان يعتمد كما قلنا على أغصان الأشجار للتنقل من واحدةٍ إلى أخرى أثناء الهرب أو اصطياد الحيوانات التي هي أضعف منه ، وعملية انتخاب وتمييز الغصن عن ورقة الشجر الكبيرة مهمٌ جداً ، وإلا فإنه سيتعلق بورقة سرعان ما تنقطع من غصنها لتلقي به إلى الأرض فتنكسر عنقه ، إذن فهو يحتاج إلى طبقات أخرى من المخ وحواسٍ أخرى وظهرت حاسة اللمس .. والتمييز عبر الملمس . وهكذا تطور المخ ، ونشأت الذاكرة ونشأت بدايات إعادة تصوير الأشياء واستذكار الصور التي سبق رؤيتها ، ووصل المخ إلى هذا الذي نسميه اليوم ، (المخ المفكر - NEOCORTEX) .

وهكذا وفي ذات صباح جميل مبارك نشأ ما نسميه اليوم " العقل " ...!

وتدريجياً مع تطور هذا الحيوان اللبون ، تطور المخ أكثر وأكثر وصار أكبر فأكبر وأحتفظ أسلافنا القريبون بما ورثوه من البعيدون من قدرة على اتخاذ القرارات بالاعتماد على ما سلف تصويره من الظواهر الخارجية وما هو مختزنٌ في الذاكرة ، مشهد النمر الذي يأكل صبياً أو البرق الذي أحرق شجرة أو غير ذلك . طبقة عميقة جداً من طبقات المخ مسؤولة عن وظيفة الهجوم أو الفرار ، متى تهرب وممن ، ومتى تقاتل وضد منْ ...!

لو أنك لعبت مع النمر لأهلكك ، أما لو أنك هربت من الأرنب لفاتتك وجبة غداءٍ شهية !!

ولو أنك حللت الموقف من جديد واعتمدت الحواس لما لحقت على النجاة أو لفرّ الأرنب وفاتتك الوجبة ، هنا يجب استخدام الموروث المحفوظ في الذاكرة ، الصور المختزنة من التجارب السالفة .

هجومٌ أو فرار :

تؤكد البحوث الحديثة في علم لغة الأعصاب في يومنا هذا على أن الطريقة التي طور المخ بها نفسه عبر العصور ، هو ما يدفعنا اليوم إلى أن نقوم بردود أفعال على شيء غير حاصل عملياً بعد (فكرة ما أو صورة خيالية) وكأنها حاصلة حقاً ، فلو أننا مثلاً وفي الهزيع الأخير من الليل خرجنا إلى غابة أو طريق شبه معتم فإن الكثير من الصور الغريبة (من قبيل أن يخرج لنا حيوانٌ ما أو قاطع طريق أو حتى شبح ما) ستنتج في المخ وتؤثر فينا بالتالي فسيولوجياً وكأنها حقيقة واقعة ، بحيث أن الجهاز العصبي يتهيأ لرد الفعل ، ويجهز كل مخزونه من القوة والطاقة متمثلةٍ بازدياد إنتاج هرمون الأدرينالين ، وارتفاع دقات القلب وارتفاع ضغط الدم ، إنها ذات الحالة التي تنتجها الطبقات السفلية من المخ لدى أسلافنا قبل ملايين السنين " حالة الهجوم أو الفرار " .

ردود أفعال بدون تفكير :

كل هذا يحصل غريزياً ويتم معالجته وإنتاج ما يناسبه من ردود أفعال ، بشكل غريزي من قبل هذه الطبقات القديمة جداً والبدائية من المخ الأنفي (مخ أجدادنا أيام عصر الديناصورات ، المخ الذي تحكمه حاسة الشم حسب ، وينتج ردود أفعاله على أساسها) لا بل ويبدو وكأن المخ القديم هذا لا زال مرتبط عضوياً بمنظومة إنتاج الهرمونات والعضلات بحيث يحصل رد الفعل وانعكاساته الفسيولوجية بشكل غريزي وبلا أدنى تفكير ، تماماً كما كان الحال زمن الأجداد القدامى ، بمعنى أن رد فعلنا الفسيولوجي يستند على حوافز تأتي فقط من تلك الطبقات العميقة جداً في المخ والعائدة لزمن بدائية الكائن الإنساني ، وليس من طبقات المخ الحديثة التي تعود لعصر الحضارة حيث العقل في قمة رقيّه وحيث الأفكار المنطقية قائمة والعقل مستمر في إنتاجها .

هجومٌ أم فرار .. في الذاكرة :

تُشير بحوث لغة الأعصاب أيضاً إلى أن ذكرياتنا عن الأحداث المهمة يمكن أن يتمخض عنها ذات ردود الأفعال الفسيولوجية التي يمكن أن تتمخض عن الأحداث الحقيقية التي تقع فعلاً ، ربما كبقايا أثرية من تلك الطرق القديمة جداً في التذكر والتعلم (حين شاهد النمر أو الدب يلتهم صبياً يلعب معه) وبالتالي فالتفكير بشيء عشته مرّة يمكن أن يعيد إنتاج نفس ردود الأفعال كما لو أن هذا الشيء كان حقيقياً هذه المرة أيضاً ، فتتوتر العضلات ويزداد تدفق الأدرينالين ويرتفع ضغط الدم وهكذا . المدهش أن طبقات المخ الأقدم تاريخياً والموروثة جيلاً إثر آخر من إنسان عصر الديناصور ، يمكن أن تتصرف قبل الطبقات العليا التي تكونت لاحقاً حين نضج العقل وصار المخ جهاز تفكير وتحليل واستنتاج ، ولهذا نرى أن ردود الأفعال الفسيولوجية تحصل قبل أن يشتغل الجزء العلوي المفكر من المخ فيردعنا باستنتاجاته بأن ما نراه أو نتخيله لا أكثر من وهم .

الحياة مع جملة ضغوط دائمة :

التفكير بحرب نووية ، ذكرى لحادث مروري ، أو زواجٍ سابق مع شريكٍ سيئ ، علاقةُ حبٍ خائب ، أو صداقة تحطمت فجأة مخلفة المرارة والخوف ، مشروعٌ تجاريٌ فاشل ، أو التعرف على شخص في موقفٍ ما وإذ به يغدو عنصر إزعاج غير منقطع ، جميع هذا وغيره (وكل ما يشبهه لاحقاً) يمكن أن يدفع الجسم إلى أن يقوم بردود أفعال مع ذات المنطق ما قبل التاريخي لمخ الأجداد القدامى جداً جداً (منطق الهرب أو الهجوم) ولهذا ليس غريباً أن تجد الواحد منا يستهلك قسطاً من وقته كل يوم في الاستعداد للقتال أو الهرب .

لا نشك في أن منطق أجدادنا الساذج (زمن عيشهم وسط الديناصورات والأسود والحيوانات الخرافية الحجم والمرعبة) في أنه منطقٌ يمكن أن نفهمه ونستوعبه إذ لولاه لما كُنّا اليوم على قيد الحياة ، بلى لقد كان ضرورياً في حينه ، لكن هل هو ضروريٌ في زماننا هذا ؟!

خصوصاً وأننا نملك نظم قانونية ودساتير وقدرات واسعة عن التعبير عن ذواتنا ولدينا إمكانات هائلة للدفاع عن وجودنا دون أن نحتاج للهرب أو الهجوم المباشر .!!

اختطاف الأعصاب والتشتت الذهني

هذه الحالة التي اعتاد المخ على التعامل بها تحت قوانين وإمكانات المخ زمن الديناصورات والتي وُرِثَت وترسخت في الطبقات السفلية من المخ (حالة الهجوم أو الهرب) تسبب للمرء إشكالين مؤلمين الأول هو اختطاف أو ارتهان الأعصاب ، حيث يقوم الجسم بردود أفعال فسيولوجية غير منطقية وغير معقولة ومحرجة للغاية للعقل المفكر ، لأنها تسبق أي تفكير أو استنتاج منطقي يمكن أن ينتج في الجزء المتحضر من المخ (الجزء الأعلى من طبقة مخ إنسان العصر الديناصوري) ، وبالتالي فحالة الهيجان والغضب والانفجار بالشتائم والتعرق والتلعثم أو ربما الفرار الفجائي من المكان الذي حصل فيه احتكاك غير مرغوب فيه مع شخص آخر ، جميع هذا يُحرج المخ الضاري والعقل المفكر ، وبالتالي يسبب لنا لاحقاً الشعور بالأسى والعار والخجل ونتساءل لماذا لم نضبط أعصابنا ولماذا سببنا لأنفسنا هذا الموقف المخزي وهكذا ...!

والأمر الثاني المؤلم أيضاً هو حالة التشتت الذهني ففي الوقت الذي تريد فيه أن تفكر بشيء ذو بعد مستقبلي وقيمة هامة ، فجأة تجد تركيزك يتشتت ويتوجه صوب أفكار عاطفية قد لا تكون لها قيمة في حينها ، وبالتالي فإنك تهدر قوى وطاقات هائلة سواء في تبنيك سلوك (الهجوم أو الهرب) أو في حالة ضياعك بين الأفكار العاطفية والأخيلة الشعورية التي قد لا تكون لها قيمة عملية في حينها ، طبعاً هذه الحالة أيضاً يسببها لنا المخ الديناصوري الذي كان يحتاج لخلق صور عاطفية وشعورية لكي يحافظ على حالة الهجوم والهرب لديه .

لماذا نتأمل :

مضافاً إلى متاعب ارتهان الأعصاب وتشتت الذهن في أفكار وأحلام وصور شعورية وعاطفية ، ثم تأثير ذلك وهذا في اضطراب الفسيولوجيا ، بسبب المخ الديناصوري ، فقد لوحظ المزيد من الآثار الغير صحية من الضغوط المبالغ بها الناتجة من ذات المخ الديناصوري العتيق (هجوم أو هروب) مثل الكآبة والخوف المبالغ به و .. و ...و ... الخ .

رغم تلك الصورة القاتمة لعقولنا بفعل هذا الجزء القديم من المخ فلحسن الحظ هناك رد فعلٍ آخر إيجابي هذه المرة وناتج من ذات المخ القديم وهذا الرد من الفعل يسمى " الاسترخاء " وهو يعاكس الأول (السلبي) ويوازنه بالكامل ، من خلال تهدئة الأعصاب وتخفيض توترها .

لقد اتضح علمياً أن نوع معين من التأمل والذي يدعى (تأمل السيطرة على المخ) هو الطريقة الأكثر فعالية لتحقيق الاسترخاء ، ومثل هذا التأمل تأكدت قيمته عبر بحوث ودراسات علمية عديدة ، ويمكنك الحصول على المزيد عن هذا الشأن بالمرور على كتاب الدكتور هيربرت بينسون والمسمى " The Relaxation Response " .

رد الفعل الإسترخائي Relaxation Reaction هو واحدٌ من المنافع التي لا تُعد للتأمل ، وكما سلف أن قلت ، رغم إن أفكارنا تملك مقدرة وتأثير عظيم على أفعالنا وأنشطتنا وردود أفعالنا الفسيولوجية ، فإن ليس من الضروري دوماً أن يكون هذا التأثير سلبياً ، ولو أمكن لنا أن نتعلم كيف نفهم ونراقب ومن ثم نسيطر على أفكارنا والتي لا تكف عن التدفق ليل نهار من خلال عقولنا ، فإن بإمكاننا أن نحول السلب إلى إيجاب وبمقدورنا أن نخفض تأثيرات العقل الديناصوري من قبيل ارتهان الأعصاب والشرود الذهني

وتشتت الفكر والضغوط السيكولوجية المبالغ بها كالخوف والرعب وغيرها ، وبالتالي نحافظ على صحة عقلية وسيكولوجية وجسمانية أكبر من خلال التأمل

الحالة السيكولوجية ما فوق الطبيعية :

من المثير حقاً أن يتسنى للمرء أن ينطلق في نموه الفكري والذهني والسيكولوجي من أسس ملموسة محسوسة واضحة المعالم ناجزة التكوين ، عن أن يشرع بذلك انطلاقاً من عمليات لا تزال بعد وستبقى في طور التشكّل والتكوين . هذا الأمر ينطبق بقوة على التأمل وتلقي المعلومات الروحية وممارستها ، فليس فينا من لا يود لو أنه نال تلك المعارف مرة واحدة وتمكن من امتلاكها ثم شرع بالعمل والتحرك على أساسها ، تماماً كما في حالة نيلك لشهادة الحقوق مثلاً ، فأنت لن تظل تدرس الحقوق طوال حياتك لكي ما تغدو محامياً أو قاضياً .

لكن هذا ما لا يصح وللأسف مع التأمل وبقية الأنشطة الروحية ..!

فنيل المعارف النفسية والروحية هو عملية لا تكف عن التدفق والاستمرار تعلماً وتمريناً ، إنها تتطلب الوصول إلى بنية سيكولوجية وروحية معينة والمحافظة على تلك البنية عبر التمرين المستمر والممارسة المستمرة . فمثلاً من السهل على أي شابٍ أو فتاة أن يبني جسماً قوياً (بنية فسيولوجية قوية) من خلال التمرين على رفع الأثقال وليس إلا بضعة أشهر مع غذاءٍ جيد وتمرين مستمر ، يمكن أن ينال الجسم الذي يريده ، لكن هل يمكن أن يحافظ على هذا الجسم ذاته لأكثر من شهر أو اثنين أو عشرة إذا ما توقف عن التمرين ؟

ذات الأمر مع التأمل أو أي ممارسة روحية لغرض التنوير الروحي وتطوير الشخصية .

أي توقف طويل الأمد عن تلكم الممارسات يفضي إلى تدمير البنية فوق الطبيعية التي يود المرء بنائها ، أو التي شرع جدياً في بنائها ، ولهذا لا ينبغي أن تكف عن القراءة والتثقف والممارسة ، لتتمكن من بناء البنية ما فوق الطبيعية (Meta Physics Form).

فنون القتال العقلية :

المتمرن المبتدئ في فن القتال المسمى الكاراتيه ، يبدأ بممارسة ضربات وركلات مختلفة ، وكل واحدة منها يمارسها على حدة لآلاف المرات ، ويعيد كل حركة ما لا يقل عن عشرة آلاف مرة لغاية ما يتقن كل حركة بالكامل ، عندها حسب يمكن أن يتمرن على مجموعة موحدة من الحركات الأكثر تعقيداً ، وكل مجموعة حركات يتمرن عليها للآلاف المرات حتى يتقنها بالكامل ، ثم يمارسها مع بقية المتمرنين المبتدأين ولمرات ومرات عديدة ، عندها حسب يمكن أن يكون جاهزاً لممارسة هذا الفن في أي قتال حقيقي يمكن أن يصادفه في الشارع أو غيره .

ذات الأمر تحتاجه مع التأمل ، أن تبدأ من البدايات وأن تأخذ التمارين البسيطة في البدء فترسخها في عقلك الباطن حتى تغدو يسيرةٍ عندك وممكنة الممارسة في أي وقت ، لاحقاً يمكنك أن تأخذ ما هو أصعب منها حسب حاجتك والمهمات التي تروم نيلها من وراء التأمل .

ولهذا فأنا أقترح عليك إن كنت مبتدأ في أن تبدأ أولاً بواحدٍ من تمارين (التأمل لثلاث دقائق) ، وهو قصير للغاية كما ستلاحظ ولا يكلفك شيء على الإطلاق وهو يهدف إلى تصفية الذهن حسب . وتصفية الذهن ذاتها مكسبٌ عظيمٌ جداً لأنه يمكنك أن تنال شعور بالصفاء الداخلي الشديد .

عقب تعلمنا للتأمل لغرض تصفية وتنقية العقل ، يمكننا أن نتطور لاحقا لنتمرن على كيفية السيطرة على المخ في حالات الخوف أو الفزع أو الخجل أو الشعور بالوحدة أو أي شيء آخر من عناصر السلب في شخصيتنا ، وبالتالي نستطيع تحسين كفاءاتنا الحياتية وتحقيق النجاح والوصول إلى مستويات عالية من التميز .

بالمناسبة ... هناك الكثيرون منّا من ينالون الصفاء الداخلي بل ويعيشون حالات تدفق نفسي وشعور بالثقة والامتلاء والثراء دون أن يتأملوا أو حتى يعرفوا شيئاً عن التأمل ، مثل هذا يحصل ، لكن كم مرة في اليوم أو في الشهر أو في السنة ؟! إنها حالات نادرة سرعان ما تفارقنا لتتركنا نتألم ونحلم في أن ننالها ثانية ولا تأتي ، إنما من يمارس التأمل باستمرار وينجح فيه فإن بمقدوره نيل تلك الحالات بلا انقطاع بكل مكاسبها النفسية والمادية والاجتماعية .

الحقيقة أن تمارييننا تحرص على أن تكون ضمن حدود ما هو اعتيادي ، فكلنا في واقع الحال نمارس التركيز بين الفترة والأخرى ، فعندما نركز كامل الذهن على روايةٍ أو كتابٍ نقرأه فإننا هنا نتأمل دون أن ندري ، ومع اندماجنا مع الكتاب أو الفلم نشعر بأن كل أفكارنا الأخرى قد تم إقصائها بالكامل ، وهذه هي المتعة الحقيقية من وراء القراءة أو مشاهدة السينما ، إنك تنتقل من عالم الضجيج العقلي المرعب إلى حالة صفاء ذهني جميل .

<u>التأمل لثلاث دقائق حسب :</u>

مثل هذه المجموعة المتنوعة من التمارين القصيرة التي سنفصلها لاحقاً ، تهدف لنيل قدر من السيطرة الذهنية من حيث أنها تساعدك على التركيز الذهني وتعزيز قدرتك على الانتباه للمجريات الذهنية بحيث تتمكن من قيادتها لاحقاً لصالح تطورك ونموك الشخصي في مختلف المجالات . إن هذا البرنامج فريدٌ من نوعه ، لأن أغلب التمارين الأخرى التي يمكن أن تجدها في الكتب المتنوعة أو تتعلمها في الكورسات الدراسية ، تتطلب أن تحدد وقت يومي معين وأن تمارس التأمل ضمن طقوس معينة وفي أماكن خاصة وغير ذلك ، أما هنا فلا شيء من هذا على الإطلاق . وكما نعرف فإن المبتدئ بالتأمل لا يمكن لك أن تلزمه بأماكن معينة أو طقوس ثقيلة لأن هذا سيؤدي به لاحقاً إلى أن يضجر بسرعة ، خصوصاً وأنه لم ينل بعد منافع التأمل .

كيف تمارس التمارين :

رغم إن الكثير من المبتدأين يودون أن يبتدئوا بمجموعة التمارين الأسهل التي تهدف إلى تنقية المخ وتصفية العقل من أدرانه (التمارين الخمسة الأولى) فإن من الضروري أن تتذكر أن هناك الكثير من التداخل بين المجاميع من التمارين المختلفة ، فعلى سبيل المثال تقوم تمارين تصفية الذهن بمراقبة العقل وتأكيد مبدأ العيش في اللحظة الحاضرة ، في حين نجد أن تمارين مراقبة والتحكم في المخ تجدها ذاتها جزءٌ هام من تمارين التقييم والتعاطف . وبالتالي فحيث أن التمارين تتداخل مع بعضها فإنك ستجد نفسك تطبّق أكثر من تمرين من أنواع مختلفة بينما أنت تمارس نوعاً واحداً ، ولكن يحبذ طبعاً أن تمارس كل التمارين وبمختلف تنويعاتها لتطوير قدرتك على التأمل وإيصالها إلى أقصى مدياتها .

<u>ماذا أفعل لو أن الأمر غدا مؤلماً :</u>

هناك نوعين مختلفين من المعاناة الذهنية ، الأول نتعرض له حين لا نكون ممارسين للتأمل أو في الفترات التي تسبق تعلمنا للتأمل ، حيث تقوم مشاعر الوحدة والقلق والخوف والألم والرغبات العسيرة التحقيق ، وهذا النوع ليس فينا من لم يتعرض له قبل أن نتعلم التأمل ، وبالتأكيد لا يمكن لمثل هذا النوع من الألم أن يعالج إلا بأن تغير بعض الظروف المعيشية ومجمل الأوضاع المحيطة بك فتخلق بالتالي تغييراً في أفكارك وتعود لتمتلئ بشعورٍ زائف بالراحة ، وقد لا يدوم الأمر معك كثيراً لأن الألم سيتسلل إلى ظروفك الجديدة طالما أنت لم تغير جوهر حياتك وأفكارك ، بل غيرت ظروف الخارج حسب . أما أنواع الألم التي تصيبك في أثناء التأمل ،

فهي تختلف تماماً وإن كانت في الظاهر تبدو متشابهة ، ما يميزها أنها الآم تهدف إلى وضع نهاية لآلام أكبر وأكثر استمرارية فإن أصبت بمثل هذه المشاعر المؤلمة بينما أنت عاكفٌ على التأمل ، عليك أن تؤمن بأن هذا ليس إلا ألمٌ وقتي زائل لا محالة ، بل وسينفعك في التخلص من ذاك الذي لا يتوقف ولا يكف . إنه تماماً مثل ألم قلع السن إذ هو النهاية الطبيعية المحكمة لألم امتلاك سنٍ مريض .

تمارين مراقبة العقل يمكن أن تكون أرقى العلاجات لأمراض النفس والذهن ، شريطة أن نراقب الألم ونمنحه اسما دون أن نستغرق في تفاصيله ، هنا يمكنه أن ينقشع بسرعة ويزول وتعود لنا العافية الذهنية . كذلك فتمارين التعاطف مع الذات ، مفيدة للغاية في إزالة الآلام النفسية الثقيلة الوطأة والتي لها تاريخ طويل من الاستقرار في أذهاننا وتركيبتنا النفسية .

عموماً جميع هذا سنجربه في تمارينا القادمة ، ولكني وددت فقط التقديم هنا لكي نتفرغ للتمارين ونحن نعرف سلفاً منافعها ومقاصدها .

<u>تعليمات عامة قبل الشروع في التأمل :</u>

هناك في الواقع لا أكثر من ثلاث تعليمات رئيسية قبل الشروع في التأمل ، الأول هو أن تتذكر أنك تتأمل ، أي أنك تقوم بعملية واعية وذات قصد وهدف وبالتالي فعليك أن تركز على الشيء الذي تتأمله سواء كان هذا الشيء التنفس مثلاً أو دقات القلب أو خطواتك وأنت تمشي أو صوت معين تركز كل فكرك وذهنك عليه أو ضوء الشمعة أو دقات الساعة ... الخ .

وفي كل مرة تفتقد تركيزك أو يشت ذهنك عليك أن تعود إلى مادة التأمل هذه وتعيد تركيز ذهنك عليها . الأمر الثاني أن تكون متابعاً لنفسك وأنت تتأمل بحيث لا تترك ذهنك وحده المتأمل وأن تتركه ينزلق بحرية هنا أو هناك ، لا يجب أن تكون بكامل قلبك وروحك وإصرارك وعنادك مع المهمة التي قصدتها ، فإن طرقت بالك فكرةٌ من قبيل الغداء أو موعدٍ ما أو الفلم الذي تنتظر رؤيته الليلة في التلفاز أو استذكار موقفٍ حصل البارحة أو نكهة لقائك السابق مع الحبيب أو غير ذلك ، فعليك أن تعود سريعاً إلى التأمل لأنه أهم من كل هذا ، دون أن تشعر بتأنيب الضمير أو تلوم نفسك بقوة أو تستنكر شرودك الذهني بشكل مبالغ به ، لا.. ببساطة عد إلى التأمل ومارسه حسب الوقت الذي قررت مع نفسك .

الأمر الثالث وله علاقة بالثاني وبقوة ، هو أن تدرك في داخلك أن تلك الأفكار التي تشتت ذهنك ، هي في واقع الحال مفيدة إلى حد ما في أنها تعزز من انتباهك لذاتك ولحركة ذهنك وبالتالي فإنك مع تكرار مرات التشتت والعودة إلى التأمل تزداد قوة ومهارة في فن السيطرة على المخ ، فلا تلوم نفسك بقوة إذا ما شت ذهنك قليلاً .

تصور في ذهنك هذا الكلب الصغير الذي تسعى لتعليمه كيف يتبول على الجريدة بدلاً من الأرض ، إنك تبدو هنا وكأنك تلزمه على التبول وكلما أوقفته عليها انسحب هارباً ، ومع الاستمرار بالتمرين وبمنتهى الصبر ستنجح أخيراً في تعليمه أن يتبول حيث تريد لا على الأريكة .

إنك لا تستطيع أن تلزمه على فعل ما لا يريد لأنها تلك طبيعته ولا شأن له بطبيعتك أو توجهاتك ، ولو أنه وقف على الجريدة ولم يغادرها مرات ومرات فإنك من الصعب عليك ساعتها أن تعلمه لماذا هو يجب أن يقف على الجريدة ، إنك تريده أن يقف هنا ليتبول لا لشيء آخر .

وكذلك المخ فإن طبيعته التي أعتاد عليها طوال عمره أو عمرك هي أن يتجول بحرية ، فلو أنه لا يتجول لما احتجت لتمارين تأمل أو لما أمكن لك أن تعيده إلى حظيرة التأمل وبالتالي تعوده على تقبل سيطرتك عليه .

مثال :

حين شرعت في التأمل لأول مرة صادفتني متاعب التشتت الذهني وبقوة ، فبينما أحاول أن أركز ذهني على العد ، تغزوني الأفكار الأخرى وبالشكل التالي :

شهيق .. واحد ، شهيق ..اثنين .. " يا إلهي إنني اتأمل .." لا .. لا ينبغي أن أفكر بالتأمل علي أن أفكر بالعد حسب " شهيق ... واحد ... شهيق ..اثنين ... " إنني جائع ...حقيقةً أنا جائع ...، لا ... ينبغي أن لا أفكر بالطعام الآن ؟...حسناً " شهيق واحد ...شهيق ... اثنين .. " اللعنة ...أنا لست صبوراً بما فيه الكفاية ها هي الأفكار تغزوني من جديد ... اللعنة ..." شهيق ..واحد .. شهيق اثنين ... شهيق ثلاثة ..." ...لقد نجحت ... لقد نجحت بالتأمل أحسنت يا ...اللعنة ...يجب أن لا أفكر بالنجاح الآن يجب أن أعود إلى التأمل " شهيق ... واحد... شهيق ...اثنين ... شهيق ... ثلاثة .."

وهكذا ... وكم من مرة استغرقت في حلم طويل ، أخذ مني الكثير من الوقت والطاقة قبل أن أعود ثانية إلى التأمل من جديد ..!

لقد كانت تجربة رائعة رغم أنها متعبة جداً في البدء ، ولكنها انتهت الآن وقد أعتاد ذهني على التأمل حالما ابدأ بمتابعة تنفسي ولأطول فترة أريد .

القصد من هذا هو أن أؤكد لك أن العملية ليست صعبة جداً ولكنها تحتاج إلى أن تؤمن بها ويسكون لديك حاجة حقيقية وغرض حقيقي وأن تكون صبوراً مع نفسك ولا تسرف في اللوم ولا تسمح للغرور أن ينتابك إذا ما نجحت مرة أو اثنتين ، بل استمر واستمر بلا تردد حتى تتمكن من السيطرة على مخك وتوجيهه بالوجهة التي تريدها أنت لا التي يريدها هو حسب طبيعته الذاتية .

<u>أوضاع الجسم واليد أثناء التأمل :</u>

رغم أهمية بعض الأوضاع الخاصة أثناء التأمل ، مثل الجلوس بشكل زهرة اللوتس أو غيرها ، فإني لا أطلب منك مثل هذا في تمارين التأمل لثلاث دقائق ، فقط أحبذ أن يكون جسمك منتصباً وأن تستقر قدميك على الأرض بشكل مستوي ، أما في حالة التأمل أثناء المسير فيفضل طبعاً أن يكون الجسم مسترخ غير متوتر وأن تمشي بشكل بطيء للغاية ، وعلى كل حال فلك وحدك تقرير الشكل الذي تفضله وستختبر لا شك منافعه من مضاره .

بالنسبة لليدين ، هناك أوضاع مختلفة ولكل وضع منافعه ، ولك أن تختار الوضع الذي تريده ، أما المنفعة القصوى من وضع اليدين بشكل من الأشكال فهو كمحرض للدخول في الحالة التأملية ، لأن الوضع الذي تختاره وتتعود عليه سيختزن في الذاكرة ، وسيغدو صورة ثابتة من الصور المختزنة فيها ، بحيث إذا تكرر ذات الوضع فإنه سيغدو مع مرور الزمن مفتاحاً للتأمل أو للدخول في حالة التأمل مباشرة دون عد أو متابعة تنفس ، وبالتالي ففي الحالات التي لا يتسنى لك فيها أن تتأمل بشكل اعتيادي كما في حالة أن تكون لديك مقابلة من أجل وظيفة أو غيرها ، فبمجرد وضع يديك بهذا الوضع الذي تعودت عليه سيعطيك نفس الحالة الشعورية المرجوة من التأمل ، وسيتدفق عبر عينيك وحركات جسمك الألق والقوة والثقة المطلوبة لاجتياز هذا الاختبار أو ذاك الموقف .

<u>السيطرة على الأفكار</u>

الأغلبية من تلك التمارين التي سأفصلها أدناه ، تعتمد على ما اسميه " مبدأ إقصاء الأفكار الغير نافعة " ، من خلال أن نعطي العقل تعليمات بسيطة جداً ولكنها آسرة بحيث لا يستطيع تجاوزها أو التنكر لها ، تلك التعليمات تفضي إلى أن يقوم العقل بإخماد أصوات الخوف والقلق والغضب .

حين سُئل أحد النحاتين المبدعين ، كيف يتسنى له نحت فيلٍ من حجر كبير جداً ، أجاب ببساطة أنا أطرح من الحجر كل شيء لا يمكن أن يشبه الفيل ، فلا يبقى بالتالي إلا الفيل .

هذا ما نود أن نفعله هنا ، أن نطرح كل الأفكار الفائضة التي لا ضرورة لحضورها في العقل ، فلا يبقى بالتالي إلا ما نريد له أن يبقى وما نؤمن أن له مبرر في أن يبقى ، وبالتالي ستنال شعوراً بالراحة النفسية والثقة والطمأنينة والسعادة .

- التأمل بمتابعة التنفس :

ابدأ بممارسة هذا التمرين ينما أنت جالس بشكل مريح على كرسيك في مكانٍ آمن لا توجد فيه أصوات أو منغصات أو آخرين حولك ، ضع راحتي يديك في حجرك بشكل مسترخٍ بحيث يكون إبهام اليمنى ملامساً لسبابة اليسرى .

حسناً ... الآن وقد استقر بك الحال في مكانك ، اشرع بمتابعة تنفسك وعدّ أنفاسك الداخلة والخارجة بغير ما صوتٍ مسموع ، بل في داخلك وبلا تحريك الشفاه ، بل بالتصور حسب للأعداد ، مع ذكر اسم العملية التنفسية هكذا :

شهيق ... واحد ، شهيق ... اثنين ، شهيق ... ثلاثة ، شهيق ... أربعة .

بمعنى أن تذكر عملية الشهيق حسب لأن الزفير يتبعها بشكل تلقائي عقب ثانية أو اثنتين أو عشرة فلا ضرورة لذكره .

حسناً ... لا زلت مسترخٍ بكامل جسمك مع انتصاب جذعك ، عد الآن ثانية إلى العد حالما تنتهي من الأربعة الأولى ، ومجدداً :

شهيق ... واحد ، شهيق ... اثنين ... . وهلم جراً .

لا تحاول التدخل بعملية التنفس أو أن تنظمها على إيقاع معين ، لا بل دعها تكون تلقائية بالكامل ، وحاول جهد مستطاعك أن تتصور الأعداد في شاشة الذهن الداخلية والزم نفسك بالمحافظة على جريان عملية العد بتدفق طبيعي . حين تكون صورة الأعداد أمام ذهنك جلية ويكون فكرك مركزاً على التنفس ، ستهرب كل الصور والأفكار من خيالك وتنعم (ربما) لأول مرة من حياتك ، بنعمة الفراغ والسكينة الداخلية التامة ، حاول أن تتحسس بعمق مجريات عملية التنفس ، لحظة دخول الهواء إلى الرئة ، لحظة الخروج من الأنف والفم أو أحدهما ، حاول أن تركز على هذه العملية بينما أنت تعد .

لو لاحظت أن أفكار معينة تغزو ذهنك في تلك اللحظة ، لا تبالي ولا تكتئب ولا تقول لنفسك " لا فائدة ها أنا أفكر مجدداً بكذا أو كذا " ، لا ... بل عد إلى العد بشكل انسيابي .

من الطبيعي بالنسبة للذهن الذي تعود على الاشتغال طول حياته وطحن الأفكار والصور التي طُحِنت ألف أو مليون مرة سابقاً ، من الطبيعي أن يقاوم ، فأنت تزج به في حالة لم يتعود عليها سابقاً ولا يمكن أن يباركها من المحاولة الأولى ، لكنه بالتأكيد سيستلم لاحقاً وسيغدو من اليسير عليك أن تتأمل متى شئت وأينما كنت . وبالتالي فمتى انشغل ذهنك مجدداً بأفكار خارج إطار فكرة العد والإحساس بالتنفس ، ما عليك إلا أن تعود ثانية للعد بمنتهى العزيمة والإصرار .

اللطيف في هذا التمرين أنه إذا ما تعلمته ومارسته ونجحت فيه مرة واثنتين وثلاثة فإن بمقدورك ممارسته متى شئت وفي أي مكان لأنه لا يتطلب منك إلا أن تعد وتركز ذهنك على تنفسك .

يمكنك أن تمارسه وأنت منتظراً لحافلة نقل الركاب أو القطار أو صديقٍ تأخر عن الوصول في موعده المتفق عليه ، ويمكن أن تطوره حسب رغبتك ، مثلاً يمكن أن تعد بلا انقطاع ولا توقف وإلى أي مدى تريد ، أنا شخصياً نجحت مرة في العد إلى أربعمائة واثنان وأربعون وكنت ساعتها في دورة دراسية لمدة عشرة أيام ، ولولا إحساسي المبالغ فيه بالبهجة لوصولي لهذا الرقم لكان ممكناً أن أتجاوزه إلى مدى أكبر ، ، إذ غزتني فكرة أني الأول في الفصل من يصل إلى هذا الرقم وبالتالي نسيت إلى أين وصلت وحين تذكرت ، كان ينبغي أن أتوقف في الحال لأني شعرت بأني فشلت ، إنما لم أفشل طبعاً في الوصول إلى قسطٍ عظيم من الصفاء الذهني .

-عد الأنفاس مع المهمات الروتينية اليومية :

جرب هذا التمرين بعد أن تكون قد جربت عد التنفس بضع مرات . هذا التمرين يمكن أن تقوم به إذا كنت مقبل على مهمة معينة أو عمل روتيني تقوم به مرة على الأقل في اليوم .

أنا شخصياً أُمارس هذه العملية في الأشغال الروتينية الصغيرة ، فمثلاً حين أضع الورق في الطابعة أقوم بعد أنفاسي ، ومثل هذه العملية تُكلف حوالي ست مرات شهيق ، أو حين أشرب قدح ماء ويكلفني أربع مرات شهيق ... وهكذا مع الكثير من المهمات والأشغال الصغيرة .

مثل هذا التمرين أبسط بكثير من تمرين الجلوس وعد الأنفاس ، إذ يمكنك القيام به مرات عديدة في اليوم الواحد دون أن تفقد انسيابية حياتك الاعتيادية ومهماتك اليومية ، وبذات الآن فأنت تحافظ على عادة التأمل طوال يومك ، وهذا ما يسرع من تطورك الروحي ويحقق لك الصفاء الذهني طوال الوقت ، ويمكن أن يكون مقدمة لممارسات روحية أكبر وأطول وقتاً وأكثر نفعاً .

إذا وجدت نفسك تحب هذا التمرين ، يمكن لك أن تمارسه في مهمات ووظائف أكثر تعقيداً ، وطبعاً متى وجدت نفسك تُخطأ العدّ ، عُد ثانية بمنتهى الإصرار والعزيمة ، بمثل هذا حسب يمكن أن تنجح في أن تغدو خبير بالتأمل وأن تنال منه ما تريد من تحقيق تغييرات خطيرة في حياتك .

- التأمل أثناء المشي :

حاول أن تمشي بشكل أبطأ من المعتاد وركز ذهنك على تنفسك ، شهيقاً وزفيراً مع ذكر اسم العملية الجارية ، فإن شهقت قل في داخلك شهيق ، وأن زفرت قل زفير وهكذا .. ويحبذ أن تضع الإبهام على السبابة إن وجدت ذلك غير مستنكر أو غير مرئي من قبل الآخرين ، وإلا بإمكانك أن تبتدع الوضع الشخصي الذي يناسبك أكثر في مثل هذه الحالة ليكون محرضاً للذاكرة في المرات القادمة حين تجد نفسك تتمشى لوحدك ، يحبذ أيضاً أن توفق بين تنفسك وبين وضع قدمك اليمنى أو اليسرى على الأرض ، انتبه لعدد المرات التي تخطوها مع كل شهيق وعددها عند كل زفير ، ثم قم بعد الخطى مع كل شهيق وعدها مع كل زفير وكالتالي :

شهيق ... واحد ... اثنين ... ثلاثة ... أربعة ، زفير ...واحد ... اثنين ... ثلاثة ... أربعة .

بمثل هذا سيتسنى لك التركيز على تنفسك وعلى حركة أقدامك بذات الآن وبالنتيجة ستختفي كل الصور من الذهن ولا يبقى إلى خطواتك وأنفاسك . حين تعود الأفكار إلى غزوة ذهنك ، اطردها مجدداً وعاود الخطو والعدّ . يمكنك أيضاً أن تعتمد هذا النوع من التأمل وأنت في العمل أو أثناء انتقالك من مكان إلى آخر ضمن روتين عملك ، وبدلاً من أن تجري هنا وهناك بمخ مشغول بكل ترهات الدنيا ، وبالتالي غالباً ما يتشتت ذهنك أثناء الوصول إلى هدفك ، عليك أن تخطو بهدوء وأنت في حالة تأمل ، فتصل بالنتيجة إلى مقصدك وأنت في غاية الصحو والتألق وستنجز المهمة التي جئت من أجلها بكامل النجاح .

تمارين أخرى لغرض تنقية الذهن :

في التمارين التالية سيتوجب عليك أن تركز انتباهك الذهني على ظواهر فسيولوجية حاصلة في الجسم عوضاً عن أن تضع للحالة رقماً أو تعدها كما فعلنا في السابق حين أرفقنا حركة الأقدام أو التنفس بالعد .

ولأن مثل هذه الممارسة أكثر صعوبة وقد تفضي إلى تشتت الذهن السريع أثناء ممارسة التركيز على الظاهرة ، لهذا يتوجب عليك أن تكون أكثر يقظة أثناء الممارسة وكلما شتّ ذهنك ، تنتبه له وتعيده إلى الحظيرة بأقصى السرعة ثم تتابع ، مع تكرار الممارسة مرات ومرات ستغدو أكثر مهارة من ذي قبل ، وسيمكن لك أن تسيطر على حركة الذهن لفترات أطول فتنال بالتالي مكاسب أكبر

من وراء التأمل . مثل هذه التمارين يصعب ممارستها حين تكون في اجتماع أو ضمن عدد كبير من الناس لأنها تتطلب قدراً أكبر من الفعل الجاد الظاهر للعيان ، ولكنك قطعاً بمقدورك أن تخصص أوقات لمثل هذه الممارسة وأنت في وحدتك .

- تمرين التأمل من خلال ترديد كلمة ما :

أجلس مسترخياً بظهرٍ مستقيم في مكانٍ مريحٍ منعزل ، ضع إبهام اليمنى على سبابة اليسرى بحيث يتلامسان في طرفيهما (كما أوضحنا في التمارين السابقة) ثم ركز ذهنك على كلمة معينة وحبذا لو كانت قصيرة من لفظٍ واحد أو اثنين مثل كلمة (آم أو ما أو هو) .

ابدأ بلفظ هذه الكلمة بصوتٍ هامس ، ولنفترض أنك اخترت كلمة (آم) لا تراعي معنى الكلمة ولا تجيز لنفسك أن تتصور شيئاً جسمانياً أو مادياً موازٍ لها ، بل عليك بالحروف فقط ، اسمح لنفسك أن ترى الحروف منقوشة في مخيلتك ، تصورها ولا تتصور أي معنى لها لأن ليس هناك أهمية هنا للمعنى ، بالتأكيد سيتشتت ذهنك بعد فترة ، لا بأس عد ثانية إلى الهمس وتصور الحروف منقوشة في الخيال وركز باستمرار على الكلمة وأنت تهمس بها .

قد تنتابك أحلام يقظة وتراها جميلة وتود أن تحافظ عليها وتغرق فيها ، لا تسمح لنفسك بذلك فليس الغرض أن نحلم مهما كان جمال الأحلام ، الغرض هو أن نصل إلى ذهنٍ خالٍ من كل تصورات أو أفكار مهما كانت جميلة أو سيئة ، ما نريده هو الصفاء وليس غيره ومتى وصلت للصفاء أمكن لك ساعتها أن تعيش حالة جديدة وجميلة للغاية ومفيدة عملياً أكثر من فائدة أحلام اليقظة . تخيل وتصور وعش مع كلمة (آم) أو ما شابه ولا غير .

المدهش في هذه الطريقة أنك ستصل إلى حالة تأملية جميلة في وقتٍ جد قصير قد لا يتجاوز الدقيقة الواحدة ، بعكس الطرق الأخرى التي قد تستغرق منك عشرة أو ربع ساعة من متابعة التنفس أو غيرها .

- التأمل بمتابعة دقات القلب :

يدق القلب مرة في كل ثانية تقريباً ولو أنه تأخر أطول من هذا لما عدنا من الأحياء ، ولهذا فإن التركيز على دقة القلب يعد من أهم أنواع التأمل وأكثرها فعالية في جذب التركيز والسيطرة على الذهن ، حتى لو أنك قمت بهذا لدقيقة واحدة حسب .إذا كانت لديك لا سمح الله متاعب في القلب فيفضل أن لا تمارس هذا التمرين فهناك بدائل كثيرة له رغم فائدته الكبيرة .

ضع يدك على قلبك أو امسك معصمك ، ثم اشرع بالعد من واحد إلى أربعة (كما فعلنا مع التنفس) أو من واحد إلى عشرة أو قل كلمة نبضة مع كل نبضة قلب وهكذا ...

في الحقيقة تجربتي الشخصية مع هذا النوع من التأمل مثيرة ومخيفة أحياناً ، ففي بعض المرات تتأخر دقة القلب ، وقد استعلمت من الطبيب فقال لي إذا حصل بعض التجاوز بدقةٍ أو دقتين في الدقيقة الواحدة فهذا لا يعني أن لديك متاعب في القلب .

- التأمل بإعاقة دخول الهواء جزئياً :

هذا النوع من التأمل سهلٌ للغاية وفعال جداً وله خلفية في أنشطة اليوغا ويمكن مقارنة الحاصل فيه بما يفعله عزف الناي أو بقية الآلات التي يتم فيها العزف بالفم ، إذ يتم غلق الحلق بطرف اللسان مما يساعد على إخراج النغمات الواطئة والعالية بذات الآن .

ضع طرف اللسان في ممر الحلق خلف الأسنان الأمامية الأساسية في قمة الفم . حين تتنفس بإدخال الهواء ستشعر بالبرودة في أسفل اللسان من الداخل وبإمكانك أن تستعمل هذه الطريقة مع أيٍ من ممارسات التأمل التي تعتمد فيها على التنفس ومن مميزات هذه الطريقة أنها غير محسوسة من قبل الآخرين ويمكن استعمالها في أي مكان وزمان .

- التأمل عبر الإصغاء أو الرؤية :

الطريقة الأخيرة من طرق التأمل لغرض تنقية العقل وترشيح الشوائب والتي ربما هي الأصعب من طرق التأمل ، تعتمد على الرؤية أو السمع ، فأما عن الرؤية فيمكنك أن تتخذ لك جسماً معيناً أو مادة لتكون مادة تأملك فتتطلع لها وتركز عليها بقوة وبدون أن تضغط على نفسك ، خذ على سبيل المثال غيمه سابحة في الفضاء أو مستقرة في موقع ما من السماء أو ضوء شمعة أو شعلة متوهجة أو مصباح معين مستقر في مكان ما ، أو في سقف الغرفة أو ركز على الأمواج عند الشاطئ أو ما شابه .

لا تحاول أن تضفي أي معنى على هذا الذي تراه ولا تحكم عليه بأي حكم أو تصفه لنفسك أو تتأثر به عاطفياً أو شعورياً ، لا... لا شأن لك به إلا كمادة للنظر والتركيز لا أكثر ومتى غزتك الأفكار أو شتّ ذهنك ، عد ببساطة إلى مادة النظر وركز عليها .

يفضل طبعاً اعتماد المواد أو الظواهر الطبيعية كمادة للتركيز لأنها أقل إيقاظا للفكر وأشغالا له من المواد أو الأجسام الصناعية أو الحية كالوجوه والأجسام ، لكن مع كثرة الممارسة وتوطد خبرتك بهذا النوع من التأمل ، بمقدورك أن تنظر بذات التركيز ، إلى أي شيء دون أن تتورط بما يشتت ذهنك ويضعف تركيزك ، من أخيلةٍ وأفكار . من الأشياء التي يمكنك التركيز عليها كأجسام للرؤية وتركيز الذهن ، يدك أو الجدار أو السيارات المارة أو الناس المارون في الطريق .

بالنسبة للإصغاء يمكنك أن تمرن نفسك على الإصغاء لصوت الساعة أو صوت محركات السيارات أو أي صوتٍ آخر ، إنما كما أسلفنا سابقاً لا تعنى بماهية الشيء ولا تجيز لنفسك أن تحكم عليه أو تفكر به ، فقط استمع ... وكلما غزت فكرة جانبية حتى ولو بشأن هذا الشيء اطردها وعد للإصغاء فقط .

لو أنك تمرنت جيداً على هذه التمارين ، الإصغاء والرؤية لصار بمقدورك أن تمارس التأمل في كل مكانٍ وزمان بأن تتخذ لك كائناً ما كان من أصوات أو مرئيات مادةً للتأمل .

الفصل الثاني : متابعة ما يدور في الذهن من أفكار

في هذا الفصل سنتابع التأمل ونمارسه ونتعلم بعض التمارين الهامة ، لا لغرض تنقية الذهن من الأفكار ونيل الصفاء حسب ، بل ومتابعة الأفكار ورصدها وتحديد هوياتها وعددها ونوعيتها بمعنى أن مادة التأمل ليست تنفس أو حركة فسيولوجية معينة بل إنها الأفكار ذاتها وحركتها ، وكما في تمارين المشي والتنفس ، اعتمدنا العد ، فسنعتمده هنا أيضاً في عد الأفكار التي تمر في الذهن ثم نتطور لاحقاً إلى تمارين أخرى وهلم جراً .

- التأمل بعد الأفكار :

سيساعدك هذا التمرين في جذب الانتباه عن محتوى الأفكار ، كائنةٍ ما كانت هذه الأفكار ، سارةٍ أو محزنة :

اجلس في مقعدٍ مريح واحرص على أن تكون لديك ساعة منبهة أو أن تضع في اعتبارك أن تنظر إلى ساعةٍ على الحائط أو في مكانٍ ما ، وضع في بالك أنك ستتأمل لمدة ثلاث دقائق مثلاً أو خمس دقائق أو أي وقت ترغبه ، لأن تحديد الوقت في ذهنك مهم جداً حتى لا تستغرق بتأملٍ لا ينتهي أو ربما تنام دون أن تدري أو تغرق في أحلام يقظة لا خير فيها .

الآن اغلق عينيك واستغرق في عد الأفكار التي تمر في الذهن حالما تمر الفكرة أو الصورة في ذهنك دون أن تنشغل بمحتوى الفكرة ، بل أن تعدها حسب ، فلو أنك فعلت هذا وانشغلت بمحتوى أي فكرة ترد في خاطرك ، فبالنتيجة تصل إلى حالة أن لا تعد أكثر من فكرة واحدة في الدقيقة فما النفع من ذلك . تصور في ذهنك منافسة بين عالمين من علماء الطيور وكيف أنهما يجولان في

الغابات ومعهم أدواتهم المختبرية وأجهزتهم ومناظيرهم ، وكلما رأوا طيراً أو اصطادوه سجلوا في أوراقهم اسم هذا الطير ، ستفعل أنت الأمر ذاته ، تقتنص الفكرة فتمنحها رقماً ثم تدعها تمر ولا أكثر من ذلك . ستفعل أنت الأمر ذاته ، في كل ثانية من الدقيقة أو الثلاث دقائق أو النصف ساعة من تأملك ستلاحق الأفكار وتمنحها أرقام ولا مزيد . طبعاً قد تأتيك فكرة من قبيل : (غريب ، لا أملك ولا أي فكرة) أو ربما تنسى إلى أين وصلت وتكون الفكرة مثلاً (هل وصلت إلى الفكرة رقم سبعة أم ثمانية) فهذه جميعها أفكار ، أو حين تمر صورة ابنك أو شخص ما في ذهنك ، إنها فكرة يجب أن تُسجل ، بإيجاز كل ما يرد في بالك هو أفكار ينبغي أن تمنح رقماً حتى تصل بعد برهة إلى أن لا مزيد من الأفكار لديك وستجدك تقول لنفسك ، لا أفكار عندي وهذه ذاتها ستكون فكرتك الأخيرة التي تنال آخر رقم . قد ترد في بالك فكرة من النوع الذي يتكرر ويحاول أن يستتبت صورته في مخيلتك وتبدو من النوع القوي الذي لا يريد أن ينسحب من الخيال ، مثل هذه الفكرة عليك أن تتذكرها بعناية لا بل حبذا لو تسجلها أمامك على الورق ثم تابع التأمل في الأفكار اللاحقة وملاحقتها وإعطائها أرقاماً ، مثل هذه الفكرة من المهم تدوينها لأنك قد تنتفع بها لاحقاً أو تعالجها أو تتعامل معها .

الأفكار التي يغلب عليها طابع الخوف أو الرغبة (الشهوة) هي أكثر الأفكار إلحاحاً ، فعليك أن تعي بأنها ليست الفكرة ذاتها هي المشكلة ، بل ضعف القدرة على السيطرة على رد فعلك المنبثق من هذه الفكرة هو وحده المشكلة .

الحقيقة أن هذا التمرين ليس بالتمرين السهل ، لكنه ليس مما يمكن أن ترتكب فيه أي خطأ ، والغرض الوحيد منه هو أن تتعلم كيف تنظر إلى أفكارك وتعايشها وكأنها أشياء خارجية لا علاقة شعورية لك بها ، تماماً مثل أعواد الثقاب أو الحصى أو النجوم أو الطيور التي تعدها في أوقات فراغك أو ما كنا نفعله في الطفولة من عدّ السيارات المارة والناس والنجوم .

مثل هذا النوع من التأمل يفضي بك إلى أن تتعود على أن النظر إلى أفكارك بقدرٍ أكبر من الحياد مما يسهل عليك مع التكرار أن تسيطر على انفعالاتك وردود أفعالك وأن تغدو أكثر عقلانية وسموا في شخصيتك .

<u>- التأمل بمراقبة محتوى الأفكار :</u>

الآن ستهتم بالمحتوى ، محتوى الفكرة وذلك لا بأن تظل تقلب بهذا المحتوى وتكبر صورته أو تصغرها وتهتم بتفاصيله وتبحث عن جذوره وارتباطاته ، لا بل كل الذي تفعله أن تحدد هوية المحتوى وتمنحها اسما ولا أكثر من ذلك .

كيف .. ؟

كلما وردت في بالك أو أمام شاشة الخيال فكرةٍ ما ، تمنحها اسما على ضوء محتواها ، وحبذا لو أمكن لك قبل أن تشرع في التأمل أن تدون في ذهنك أو على الورق ، قائمة بالأنواع الأساسية من الأفكار من قبيل :

1- أفكار رغبة (أود لو زرت صديقي ، أتمنى لو شاهدت كذا فلم ، أتمنى أن يفوز فريقنا الوطني ...الخ) .

2- أفكار خوف (أخشى أن يفوتني الموعد ، أخشى أن لا يأتي فلان في موعده ، ربما لا أفوز أو أكسب كذا ...الخ) .

3- أفكار تخطيط (سأزور عمتي في الغد ، سأشترى فلان كتاب ، ...الخ) .

4- أفكار تقييمية (نقد شخص أو شيء ما ...الخ) .

وهكذا بمقدورك أن تدوّن أي قدرٍ من الأنواع ، ثم تشرع بالتأمل وكالآتي :

اجلس مسترخياً وتابع كل فكرةٍ ترد في بالك وبالوقت الكافي فقط لتشخيص نوعها ثم وضعها في الخانة المناسبة بأن تقول لنفسك داخلياً " هذه فكرة رغبة ... هذه فكرة خوف ... الخ " ثم تابع التفكير وتشخيص الأفكار ، فإن لم تأتي في بالك أي فكرة أو صورة فأنت بلغت حالة الاسترخاء الجميل الذي هو هدف التأمل الأول ، فعش في تلك الحالة الوقت الذي تريده حتى تشرع الأفكار مجدداً في غزو ذهنك ، طبعاً إذا تملكتك فكرة قوية وتشبثت بذهنك فلا عليك إلا أن تسجلها في ورقة جانبية ، ثم تتابع مسيرة التفكير وتحديد هوية كل فكرة بأن تقول لنفسك ، هذه فكرة خوف أو هذه فكرة رغبة أو ...الخ .

مع كثرة ممارسة هذا التمرين سيغدو ذهنك أكثر صفاءً في أغلب الأوقات وتلك نعمة عظيمة تجيز لك ولا شك أن تغدو مبدعاً أو أن تنجز أعمال ذات طبيعة هامة واستراتيجية .

العيش في اللحظة الراهنة :

الأغلبية منّا وللأسف يعيش أغلب الوقت إما في الماضي أو المستقبل ، إذ أن أفكارنا تدور غالباً في أزمنة غير الزمن الوحيد الحقيقي الذي نحن فيه وهو اللحظة الراهنة ، إننا نفكر دوماً إما في هذا الذي فعلناه أو قلناه أو ذاك الذي يجب أن نفعله أو نقوله . أما هذا الذي نحن فيه الآن ، هذا الذي نملكه ، نعيشه ، نستمتع به ، ننعم به فإننا للأسف لا نمنحه أي قدرٍ من الاهتمام ، ولهذا فإن قدراً كبيراً من السعادة والمتعة والتطور يفوتنا للأسف ونخسره بحكم انشغالنا بالماضي أو المستقبل ، علماً بأن هذا الانشغال لن يغير شيء على الإطلاق فلا الماضي يمكن أن يعود ولا المستقبل يمكن أن نضمن كيف يكون إذا ما انشغلنا فيه الآن ، طيب ما المتعة في العيش في تلك الأزمنة الغير واقعية ؟ الحقيقة أن هناك متعة خاصة في تكثيف الوعي وتركيزه على اللحظة الراهنة ، متعة خاصة مثيرة للغاية ، فلحظة العيش مع الحبيب أو الاستمتاع بصحبة الأصدقاء أو تناول وجبة لذيذة ، هي لحظات يمكن أن تغدو غاية الجمال إذا كان وعينا منصباً عليها ولا تزاحم ذهننا أو حواسنا أفكار تعود للماضي أو المستقبل لأن مثل تلك الأفكار يمكن أن تعكر صفو اللحظة وتقلل حجم متعتنا إلى حد كبير ، مضافاً إلى أن العيش بكامل الوعي والإحساس في اللحظة الراهنة يمكن أن يصل إلى مستوى الشغف بتلك اللحظة بحيث أن أفكار إبداعية جديدة يمكن أن ينتجها عقلك أو ربما تجد حلولاً متميزة لإشكاليات اللحظة الراهنة إذا ما منحتها وعياً هادئاً مكثفاً (بلا قلق أو خوف أو توتر ، بل استمتاع وانتباه وتركيز حسي شديد وتلقائي فقط) .

أغلب أنواع التأمل التي مرت بنا في الفقرات السابقة هي في واقع الحال تمارين لتعويد الذهن على التركيز على اللحظة الراهنة ولو أن الواحد منّا عود نفسه على التأمل بشكل يومي لتخلص بالكامل بعد شهر أو شهرين من جحيم الأفكار المتعلقة بالماضي أو المستقبل ولغدا أكثر عيشاً واستمتاعاً وانتفاعاً بجماليات اللحظة ، لكن قد يسألني سائل :

وهل تريدني أن لا أفكر بالمستقبل أو أخطط له أو أحلم به ؟!

أجيبك : بل أريدك أن تخطط للمستقبل وتحلم به وتسعى لجعله أجمل وأفضل ، لكن ليس من خلال أن تهدر كل الأوقات الجميلة في الاستغراق في أحلام يقظة أو في العيش على تذكارات الماضي .

خطط لمستقبلك ، ارسم البرامج المناسبة ، دونها على الورق ، ضع لها الجداول الزمنية المناسبة ، أحلم بها في وقتٍ تخصصه أنت للحلم ومن خلال حالة التأمل العميق حيث يكون ذهنك على موجة إلكترونية مرهفةٍ وواطئة التردد (أمواج ألفا) بهذه الحالة تستنبت أحلامك وبرامجك في أعمق أعماق العقل الباطن وتتركها تنضج في الداخل على نارٍ هادئةٍ ، ثم تعود لتعيش لحظتك الحالية التي أنت فيها الآن بمنتهى الكفاءة والقوة الحسية والصفاء الذهني ، فإذا كان حاضرك جميلاً هادئاً سعيداً غنياً بالمعطيات والمكاسب ، فإن المستقبل قطعاً سيكون أجمل لأن بذرة المستقبل تكمن في رحم الحاضر ..!

أدناه بضع تمارين بسيطة في تأمل اللحظة الراهنة وتركيز الوعي على هذه اللحظة :

تمارين الـ (ZEN) اليابانية : اعتاد كهنة اليابان على اعتماد الفعاليات الحياتية اليومية كسقاية النباتات في المعابد أو التنظيف أو حفلات شرب الشاي البسيطة على أن يجعلوا منها مواد للتأمل ، فبينما يقوم الكاهن بسقاية الزهر ، تجده يركز ذهنه وحواسه بالكامل على عملية السقاية وتحسس الأزهار والتركيز على ألوانها وتركيز حاسة الشم على عطرها وغير ذلك من تفاصيل صغيرة ، تجده عندما ينجز هذه العملية بغاية البطيء وغاية التركيز ، تجده بعد هنيهة من المباشرة يغدو في حالة شفافية روحية سامية وتغيب كل الأفكار المتعلقة بالماضي أو المستقبل من ذهنه ويصل إلى الصفاء الشديد . وكذلك حين يجتمع الكهنة وتلاميذ الكهنوت على مائدة الشاي ، يغدو كل التركيز على تذوق الشاي وشربه وتحسس دفئه ولونه وحركة اليد وهي ترفع القدح إلى الفم وهكذا ، كذلك في

تمارين رماية السهم من قوسه ، تجد أن هذا التمرين شائع للغاية لدى ممارسي (الزن) وتجدهم يأخذون الوقت الطويل في التركيز على الهدف أو على السهم وحركة اليد ، بحيث تغيب كل الأفكار ويروق الذهن بالكامل وبالتالي يصلون إلى الرماية الموفقة .
أو خذ عملية تناول الطعام مثلاً ، نحن للأسف نأكل بغير وعيٍ منّا لما نأكل وبغير اهتمام لهذه اللقمة التي تدخل الفم ، ربما نعنى كثيراً في اختيار الأطعمة ولكننا لا نعنى في القيمة الغذائية أو الصحية لما نأكل ، لا نعنى بجوهر ما نأكل ولا نعنى بطريقة الأكل ولا أجواء تناول الطعام ، ولا عملية هضمه والاستمتاع بهذا الهضم ، فنحن غالباً ما نتحدث مع الآخرين أو نتشاغل بهمومنا الداخلية أو أحياناً نقرأ أو نشاهد التلفاز بينما نحن نأكل وهذا كله خطأ .
يمكن أن تجعل من تناولك للغداء أو الإفطار ولو بين الفينة والأخرى طقساً تأملياً جميلاً ، يضفي على الغذاء نكهة خاصة ويمنحك عافية أفضل ويعوّدك على عادةٍ جديدةٍ صحية ومفيدة ومهدئة للذهن قد تستمر معك العمر كله .
وبمقدورك أن تجعل من أي مهمة صغيرة في البيت أو في الشارع أو في العمل مادة للتأمل تنال من خلالها الصفاء الذهني والطاقة النفسية المكثفة .

عملية التخيل أو التصور Visualisering : هناك حقيقة علمية أكيدة أثبتتها البحوث السيكولوجية وهي أن المخ والجسد يتأثران بقوة بالصور التي يشكلها الذهن ويعكسها في عيننا الداخلية ، وبالتالي فإن القدرة على التصور والتخيل مهمٌ للغاية ومفيدٌ في نواحٍ كثيرة وعلى كامل الشخصية وأدائنا الحياتي وسلوكنا وحجم النجاح الذي نناله في هذه الحياة . لقد تأكد أيضاً وفي مجالات مهنية ورياضية وفنية عديدة على أن التصور السالف لأداء وظيفةٍ ما أو عمل معين قبل أدائه فعلياً على خشبة مسرح الواقع ، يمكن أن يسهل أداء العمل ويوصله إلى قدر كبير من الإتقان ، ولهذا تجد الكثير من الفنانين والرياضيين ورجال الأعمال يتمرنون غالباً في الداخل على أداء العمل الذي يرومون أداءه في الواقع . إنهم يفعلون هذا قبل لحظات أو ساعات من الأداء الفعلي وذلك من خلال إغماض العينين وتصور أداء العمل في داخل الذهن ، وكلما اشتركت الحواس في الامتزاج في الصورة الذهنية المنتجة في الداخل ، كلما كانت الصورة أكثر تأثيراً في كامل الوضع النفسي والجسدي ، وبالتالي يكون النجاح أكثر ضمانة وأكبر مما لو أننا تصورنا ما نريد فعله دون أن نشرك حواسنا كالسمع والبصر واللمس والتذوق والشم .
الغريب أن بمقدور الإنسان أن يحقق منجزات فيزيقية وفكرية تتجاوز حدود كفاءاته الحقيقية وعمره وقدراته العضلية إذا ما قام بتصور هذا الذي يريد فعله وإذا ما أشرك أكبر قدرٍ من الحواس في عملية التصور ، فمثلاً لو أنك أردت أن تنجح في مقابلة على وظيفة وقمت بتصور تلك المقابلة بالكامل في ذهنك ورأيت مكتب اللقاء ورأيت وجه الشخص الذي سيقابلك ورأيت الأجواء من حولك وتحسست ألوان الجدران والأشياء في هذا الجو وحاولت أن تستنشق أو تشتم أجواء المكان وتحسست حرارة الغرفة أو القاعة ، فإن حميمية وألفة ستحصل بينك وبين هذا الشخص وهذا المكان مما يجعلك تتصرف بشكل تلقائي وبسيط وبلا توتر وبالتالي تكسب ثقة المقابل وتزداد ثقتك بنفسك ، وطبعاً مثل هذا التصور لا يمكن لأيٍ كان أن يفعله متى ما شاء بل ينبغي أن تضع ذهنك في حالة استرخاء قبل أن تقوم بالتصور ومثل هذه الحالة يمكن أن تنالها عبر تمارين التأمل .

أدناه تمارين على التأمل الذي ينشط القدرة على التخيل :

<u>تأمل ثمرة الليمون :</u>

ضع في ذهنك صورة ثمرة ليمون ، حاول أن تراها بوضوح ، لونها الأصفر المشرق اللامع كلون الشمس ، تأمل قشرتها السميكة ، حاول أن تتخيل نفسك وأنت تتحسس هذه القشرة ، تمر بيديك على التجعدات الصغيرة ، اغرز أظافرك في القشرة ، تخيل كيف ينبثق زيت الليمون ليغمر أطراف أصابعك ، أزح قليلاً من القشرة بحيث تبرز الأنسجة البيضاء التي تغطي الثمرة الأصلية ، حاول

أن تدخل حاسة الشم في العملية التأملية ، تشمم نكهة حموضة الليمون بينما أنت تغرس أسنانك في الثمرة ، تذوق هذه الحموضة . إذا نجحت في أن تتصور كامل هذه العملية بغاية الدقة فإن اللعاب سيتدفق في جوف الفم .
طيب .. إذا أمكن لك أن تمرن غدد اللعاب على أن تنفعل لتصوراتك ، فإن بمقدورك أن تمرن غدداً وأعضاء أخرى على أن تتأثر بمجرد الخيال ، وبالتالي فتخيل كم من عناصر القوة يمكن أن تفجر في داخلك لو أنك غذيت إمكانيات التصور وطورتها لديك ..!

التأمل في اللحظات العصيبة :

غالباً ما يتعذر علينا أن نتأمل حين نكون في موقفٍ عصيب حلّ بنا فجأةٍ فأفقدنا الرشد ، وما أكثر ما نسيء لأنفسنا ولغيرنا في لحظات الغضب وفقدان الرشد أو في لحظات الشدة وكم من الناس من قتلته لحظة مرارةٍ أو حزنٍ أو ألم . طيب ماذا لو أننا تمرنّا سلفاً على أن نضع أنفسنا في حالة تأمل قبل أن يحصل الموقف الذي نعجز فيه عن التأمل . إن فعلنا هذا وتمرنّا عليه سلفاً فإننا سنملك إمكانية النجاح في التأمل في لحظة الحدث وبالتالي نعبر لحظة الخطر أو الخوف أو الغضب ونحن في كامل قوانا العقلية وهدوءنا فننال الفوز والنجاح .
قد يقول قائل ، ولكني لا أعرف ما سيصيبني بالضبط ولا أريد أن أنشغل بغدي منذ اللحظة ، ونقول ... قطعاً لا نعرف كل ما سيحصل لنا ولكننا لو تمرنّا مثلاً على مواقف بسيطة من قبيل أن تتخيل مقطعاً من حياتك في اليوم التالي مثلاً لحظة دخولك على مديرك في العمل لمحاسبتك على خطأ بدر منك ، أو لنفترض أن لديك في الغد امتحان في الجامعة وتريد أن تضع نفسك في حالة تأملية لذيذة قبل أن تواجه أوراق الامتحان ، هذا الغد ليس بالبعيد فلم لا تتهيأ له الآن فتنجح فيه غداً .
طيب ... تخيّل اللحظة التي تدنو فيها من المدرسة أو المعمل في الصباح ، اشرع بتخيل نفسك وأنت تتقدم ماشياً ، تخيّل نفسك وأنت تشرع بالاسترخاء وتبدأ بالاستغراق بحساب خطواتك أو متابعة تنفسك ، تخيل خطو أقدامك على بلاط الشارع ، تخيّل أجواء المكان الذي سبق لك أن مشيته مرات ومرات عديدة ، تحسس رائحة المكان ونكهة الشارع التي ألفتها مرات ومرات ، أصغ السمع لما تتوقع أن تسمعه في هذا المكان من أصوات سيارات أو حركة سابلة أو مكائن حفر أو غيرها .
في الغد وفي نفس المكان الذي اقترحته في خيالك في اليوم السابق ، ستجد نفسك تشرع بالاسترخاء والتأمل وستدخل مكتب المدير أو قاعة الامتحان وأنت بمنتهى الهدوء والثقة وستنجح بالتأكيد في أن تتعامل مع الوضع بغاية المرونة والانسيابية والشفافية . وهكذا مع كل المواقف وحتى الخطرة منها أو المهلكة ..!

الاسترخاء والتخيل :

ليس هناك في ظني أثرى وأجمل وأكثر نفعاً للنفس البشرية وللجسد من ارتباط هذا الثنائي ببعضه ، الاسترخاء الجسدي والذهني وبذات الوقت التخيل الخصب . هذا الثنائي يَعِدُكَ إن أتقنته بصفاءٍ نفسيٍ خالص ، وتطور نوعي في الشخصية وصحة فسيولوجيةٍ ونفسية عالية وقوة متدفقة وإبداعٌ متصاعد .
حسناً ... الاسترخاء كما النوم ، ضروريٌ للغاية للعضلات والأعصاب والمخ والأعضاء الداخلية كالقلب والرئة وغيرها ، لأنه كما النوم ضروري لإعادة إنتاج الطاقة أو استعادة تلك التي فقدت إبان ساعات العمل أو التفكير الطويلة في النهار أو في نصفه الأول على الأقل . ولكن الاسترخاء المنظم المبرمج اليومي والمتعمد بقوة الإرادة لا بالصدفة يكون تأثيره أكبر وأبلغ من النوم العادي أو الاسترخاء اللاإرادي ..!
لماذا ..؟ لأنك حين تلقي بجسدك على الفراش وأنت متعب -جزئياً أو كلياً- ثم تنام وأنت تحمل كامل الحزمة النهارية من القلق والمخاوف والمتاعب والاضطرابات ، فإنها ستنعكس على نومك فيغدو كئيباً مثقلاً بالأحلام السيئة ، أما حين تسترخي أو تنام وأنت

عامدٌ لهذا الفعل ومبرمجٌ له بشكلٍ إرادي فإنك ستنام نوماً عميقاً أو ستسترخي استرخاء عميقاً ونافعاً للغاية ، خصوصاً إذا ما أدخلت عنصر الخيال المتعمد في استرخائك أو في نومك .
الاسترخاء المنظم يماثل تماماً ذلك النابض القوي الجبار الذي يُترك مسترخياً لفترة فيختزن طاقته في كامل التواءاته الحلزونيه ، حين يشد لاحقاً تعود تلك القوة المنتشرة لتتركز في مركز ثقلٍ بحيث يمكن أن تُفَجّر قوة هائلة حين تُطلق ، كذلك عضلاتك وخلايا مخك وأعصابك و .. و ... و.... الخ ، حين تسترخي تنتشر القوة في كل الخلايا بشكلٍ أنيقٍ منظم ، حين تستيقظ بعد ساعة أو نصف ساعة من هذا الاسترخاء تجد أن كامل قوتك وعافيتك وصفاء ذهنك قد عاد إلى كامل نشاطه ، وبالتالي قد تكون ساعات ما بعد الاسترخاء حافلةً بعملٍ مجيد ، خصوصاً إذا كنت من المشتغلين بهوايةٍ معينة أو اهتمام ما ، وإن لم يكن لديك مثل هذا أو ذاك ، فالاسترخاء المبرمج المنظم كفيلٌ مع التكرار أن يخلق في داخلك متغيرات في مشاعرك واهتماماتك ومنظومتك القيمية وفهمك للحياة ، بحيث ستجد نفسك لاحقاً وفي ظل الصفاء الذهني الرائع المتحقق من خلال التأمل والاسترخاء أن اهتمامات معينة ستتولد لديك ..!
حسناً ... كيف نسترخي بشكلٍ منظمٍ مبرمج ؟

تمرين عن الاسترخاء المبرمج

استلقي على ظهرك ، على سريرك ودع ذراعيك يستلقيان على الجنبين بشكل متوازي مع جذعك ، لا تفكر بالزمن وبالوقت الذي ستستهلكه في هذا الاسترخاء بل خذ كفايتك من الوقت (حبذا لو كنت غير مرتبط بموعد ، ويفضل أن تكون لوحدك وأن تغلق باب غرفتك عليك وتوصي الآخرين بعدم إزعاجك) . ضمّ قبضتي كفيك بقوة بحيث تضغط رؤوس أصابعك على راحة كفك بقوة ، انتبه ذهنياً لهذه القوة التي تضغط بها الأصابع على راحة الكف ، حافظ على هذا الشدّ لعدة ثواني ولتكن خمس ثواني ، ثم اِرخي قبضتيك لعدة ثواني أيضاً ثم شدّها من جديد لعدة ثواني وهكذا ، بينما أنت تمارس الشدّ والبسط ، أوحي لنفسك بالكلمات التالية " حارةٌ وثقيلة ...حارة وثقيلة ...حارة وثقيلة ...الخ " ، بذات الآن تخيّل في ذهنك أن قبضتي يديك تبدأن بالسخونة والتثاقل تدريجياً ... استمر بالقبض والبسط والإيحاء بالحرارة والثقل وتخيّل أن كفّاك يثقلان ويسخنان فعلاً ..!
بعد بضع دقائق ستشعر وكأنك تغوص في فراشك بحكم ثقل جسمك الذي شرعت بالإيحاء به .
حينما تنتهي من ذراعيك بعد بضع دقائق ، تحول بفكرك وإرادتك صوب عضلات القدم وقم بذات التمرين ، شدّ وبسط وشدّ وبسط وإيحاء بالحرارة والثقلْ ، وتَخيُّل القدمين وهما تثقلان وتسخنان ... وتثقلان وتسخنان تدريجياً .. وهكذا دواليك ...!
ثم انتقل إلى الساقين ، فالفخذين فعضلات المعدة فالقفص الصدري فالذراعين ثم العنق والكتفين فالفكين ثم العينين وهكذا ، بحيث تنشد وتنقبض وتسترخي وتسخن وتثقل كل عضلات جسمك الرئيسية التي يمكن لك السيطرة عليها بوعيك .
عندما تنتهي من هذا الجزء من التمرين والذي قد يستغرق في الغالب حوالي ربع ساعة أو عشرون دقيقة ، وتشعر أنك فعلاً قد بلغت حالة الاسترخاء التام ، قم بعملٍ تخيلي آخر مهم وهو أن تتصور بأبلغ ما يمكن من التخيّل ، مكاناً هادئاً يمكن أن يرتبط بحالة الاسترخاء الجميل التي تنعم بها الآن ، وليكن مثلاً مكاناً ريفياً أو غابة أو موضعاً عند الشاطئ سبق لك أن زرته واستمتعت بالجلوس أو الاسترخاء على رمله . حاول أن تجعل الصورة الذهنية المتخيلة بغاية الوضوح والصفاء والحرارة ، اجعل الصورة حية وحافلة بالأصوات ونكهة البحر أو النسائم والألوان المختلفة للأشياء الموجودة هناك في مكانك المريح هذا ، من قبيل لون رمل الشاطئ أو زرقة البحر أو خضرة أوراق الغابة أو سعف النخيل ، ركز ذهنك على مفردات الصورة ، حاول أن تشرك كل حواسك في التخيل ، استنشق وتذوق طعم الأشياء ، أملأ شاشة الذهن بالصور والألوان والأصوات المختلفة ، وكلما كان الخيال نشطاً وكانت الصورة حية ، كانت الفائدة أكبر وأعم وأشمل ، سواء لعمق الاسترخاء الذي تناله ، أو لما بعد الاسترخاء حينما تنهض وأنتَ متألق وقوي ومعافى وصافي الذهن .

أنا شخصياً ، حينما استرخي أتخيّل مشهد شاطئ رملي في جزيرةٍ منعزلة (رغم إني لم أذهب لها ولكني رأيتها في التلفاز) وهناك استمتع (بالخيال طبعاً) بمرأى النوارس والحيتان المتقافزة والأسماك والزوارق الصغيرة والسفن التي تُمخر عباب البحر ، وأتخيّل أني أسمع أصوات الأمواج وهي تضرب صخر الشاطئ بقوة ، وأستنشق رائحة البحر بل وأكاد أتخيّل أني أتذوق زبد البحر وملحه .

بعد أن تنجح في ممارسة هذا التمرين عدة مرات ، وبعد أن ينطبع في ذهنك هذا المكان الجميل الذي اخترته ، سيتسنى لك لاحقاً أن تصل إلى حالة الاسترخاء التام بمجرد أن تغزو ذهنك صورة المكان ، حتى بدون حاجة إلى أن تكرر تلك الإجراءات التي فعلتها في المرات الأولى ، أي شدّ العضلات وبسطها ، وشدّها وبسطها والإيحاء بالثقل والحرارة ، بل في أي لحظة تشعر فيها بالتوتر أو الإجهاد ، بمقدورك أن تسترخي في ثواني بمجرد استذكار مكانك الأثير .

التأمل لتطوير القيم النبيلة :

هناك قيمٌ كثيرةٌ تحتاج منّا بين الفترة والأخرى للتركيز عليها بشكل خاص ، لما لها من أهمية كبيرة في تعزيز صحتنا النفسية وتعميق التوازن السيكولوجي ، وكما في كل مساعي تطوير الشخصية ، يُحبذ اعتماد التأمل لممارسة تلك الأنشطة أو التمارين ، لأنه وكما أسلفنا مرات عديدة ، يكون المرء أكثر استقبالية للتغيير العاطفي والذهني والشعوري حين يكون في حالة التأمل ، لأنه لا يوجد أكثر من فكرة في الذهن في تلك الحالة وهذا ما يسهل استنبات الميول والرغبات والعادات والقيم الجميلة التي نريد بذرَ بذورها في شخصيتنا .

التعاطف :

التعاطف أو الشفقة على المتعبين والمرضى والمحرومين والضعفاء من البشر أو الحيوان ، قيمة من أسمى القيم الإنسانية ، ولكنها وللأسف منسية في عصرنا هذا لأننا غالباً ما نكون منشغلين بذواتنا وهمومنا ومتاعبنا وطموحاتنا التي لا تنتهي .

تمرين رقم واحد :

تخيّل صورة طفلٍ بائس في أي مكان من العالم أو ربما من جوارك القريب ..! . ركز ذهنك على الصورة واشرع بالتنفس بعمق . يحبذ أن تتنفس من أنفك لا من الفم ، اشرع بالتنفس بعمق حتى تمتلئ رئتيك ومع كل جرعة هواء ، تخيّل صورة هذا الطفل البائس أو أي صورة أخرى تستحثك على التعاطف ، وحين تطلق الهواء إلى الخارج أطلق معه شعور بالتعاطف والرجاء بإصلاح حال هذا الشخص . وهكذا .. شهيقٌ مع تركيز على الصورة التي اخترتها لتعزيز التعاطف ، وزفير مع رجاءٍ بإصلاح الحال . كلما كان تركيزك مكثف وقوي على هذه الصورة وعلى تنفسك وعلى دعائك للآخر بالشفاء أو صلاح الحال ، كلما كان التأثير قوي على نفسيتك وعلى الشخص ذاته الذي تتعاطف معه ، ولو أنك مارست ذات التمرين لعدة أيام مثلاً وعلى هدفٍ واحد فإن تواصلاً قلبياً سيتحقق مع هذا الشخص وقد يحصل تغيير حقيقي في حياته من حيث أنك استهدفته بعواطفك المكثفة وتلك العواطف سيستجيب لها الكون ويسعى لتحقيقها لكَ . أما إن لم تستهدف شخص بذاته أو على مقربة منك ، واستهدفت الإنسانية عامة فإن أقل ما يصيبك هو أن تزداد رهافةٍ في الحس ، ونقاوة أكبر في الضمير ، وصحة نفسية وبدنية أكبر ، لأننا بقدر ما نعطي للخارج ولو كلمات طيبة أو دعوات صادقة ، بقدر ما يعود علينا هذا من الخارج بشكل مادي ومعنوي ومن جهات عديدة واتجاهات لم تكن محسوبة أو متوقعة .

تمرين رقم اثنين :

يعمدُ هذا التمرين إلى إعادة تقييم وتقبل الألم والأمل على إنهما كلاهما ضرورتان وجوديتان لا بد من أن يوجدا ، وإلا فكيف لا يكون هناك ألم والإنسان محكومٌ بالنهاية بأن يموت ويفارق الأهل والأحباب ، وكيف لا يكون هناك أمل والحياة حافلةٌ بالجمال والإمكانات العظيمة والأفاق الطيبة . إذن كلا النقيضين ضروريان ووجودهما مبرر ، وبالتالي لا بد من أن نتقبلهما لكي ما يمكن أن نعيش بشكلٍ متوازنٍ منسجم .

حسناً ... استرخي في كرسيك واشرع بالتنفس بشكل طبيعي وركز ذهنك على تنفسك فقط ، وكلما شرد ذهنك في أفكارٍ أخرى عُد إلى التنفس وركز عليه ، بعد فترة قصيرة سيتعب العقل من الهرب هنا وهناك ويستسلم للتأمل ويبقى منتبهاً للتنفس فقط . حين تسحب الشهيق ، اطلق في داخلك حسرة قصيرة تماماً كما لو أنك تتنفس الصعداء من الفرح أو الارتياح ، ولنقل كلمة (آآآه) طويلة ، أما حين تطلق الزفير ، وهي سموم الجسم وثاني أوكسيده فإنك تطلق معها شعور بالأسى أو كلمة تعبر عن الأسف أو الألم ولتكن مثلاً (آآآخ) . وهكذا ولأي فترة من الزمن تريدها . مثل هذا التمرين سيعزز في داخلك كلا من التعاطف مع المتألمين والابتهاج لجمال الحياة وسعادة السعداء ، وبالتالي ستتزن شخصيتك أكثر فأكثر ، إذ تضم حصتين عادلتين من التعاطف والمشاركة في الخير والسعادة .

التسامح والعفو :

قيمة التسامح والعفو من أرقى وأنبل القيم الإنسانية المهملة للأسف ، والتي نادراً ما نفكر فيها ونحن مشغولين طوال الوقت بأفكار الثأر لكرامتنا ، والرغبة بالانتقام ممن خانونا أو أساءوا إلينا ، دون أن نعطيهم أو نعطي أنفسنا فرصة أخرى ولو من أجل مصلحتنا الذاتية وسعادتنا الشخصية ، قد تعيد لهم السعادة والراحة النفسية وتحقق لنا نحن ذاتنا المزيد من السعادة والاستقرار النفسي والتقدم وتوفير الطاقات العظيمة التي تُهدر للأسف في معركة التفكير بالثأر أو الانتقام أو الكراهية .

تمرين رقم واحد :

هذا التمرين بسيط للغاية ، ولكنه ليس كذلك دائماً ، خصوصاً حين يكون الشخص الذي تود مسامحته أو العفو عنه ، قد سبب لك إساءة كبيرة ، إنما مع قوة الإرادة والإصرار على النجاح وحيث تكون مؤمناً فعلاً بأن العفو هو ضرورة نفسية وصحية لكَ أنت ذاتك أولاً (لأن البديل عن العفو هو قرحة المعدة ، أو الشلل أو أي مرض آخر ، وعلى الأقل كآبة دائمة ومرارة عميقة تجعل حياتك جحيماً) .

حسناً ... أنا شخصياً أحبذ أن لا تبدأ هذا التمرين مع أشخاص سببوا لك إساءات كبيرة ، فليس تلك بالبداية الصحيحة ، لكن ابدأ مع إساءات صغيرة ، حتى وإن كانت من النوع الذي لم يعد له ذكر في بالك ، لا بأس تذكره واعتمده لهذا التمرين ، ولاحقاً في فترة متقدمة من ممارسة هذا التمرين يمكن أن تتطور لتأخذ الإساءات الكبرى والاستراتيجية في حياتك .

طيب ... بعد أن تجلس مسترخياً على كرسيك ، استدعى صورة الشخص الذي أساء لك أو اختلفت معه (خلافاً ليس كبيراً) وقل له " أنا أعفو عنك يا صديقي أو يا فلان – وأذكر اسمه – لكل ما سببته لي من ألم أو جرح أو ظلم ". أعد تلاوة هذا الإيحاء مرات ومرات عديدة بينما عيناك مثبتتان في عيني الشخص الذي استدعيت صورته للمخيلة . طبعاً ... كما في كل تمارين التأمل الأخرى ، إذا صادف أن شرد ذهنك في صور أخرى فأعده ببساطة وبدون اهتمام كبير ، أعده إلى التأمل في تلك الصورة التي استدعيتها

لغريمك ، استمر هكذا لأطول فترة ممكنة من الزمن ، ولنقل نصف ساعة مثلاً أو عشرون دقيقة ، حاول أن تشعر في قلبك بشعور بالعفو والصفح وأنت تردد إيحائك الجميل هذا :

أنا أعفو عنك وأغفر لك يا صديقي كل ما سببته لي من إساءة أو جرح أو ظلم ..!!

من المهم أن تتذكر أننا حين نسامح شخصاً ما على إساءته لنا ، فهذا لا يعني أننا نتقبل تلك الإساءة أو إننا غدونا راضين عنها ، لا ...وإنما نحن نعفو عن الفاعل فقط ولا نجيز الفعل ، لأننا لو أجزناه هذه المرة فهذا يعني أننا نشجع الآخر على أن يكرره مرات ومرات ، وبالتالي فكأننا نَعِدُ أنفسنا بمزيد من الألم والقسوة والظلم . تذكر ... نعفو عن الفاعل ولا نغفر الفعل ولا نبرره أبداً ، وما نناله من هذا الغفران هو الصحة النفسية يا صديقي ، لأننا إذ نتخلى عن الغضب والمرارة فإننا نحرر طاقات عظيمة كانت مهدورة ومضاعة في ما لا طائل منه أبداً .

لقد سرق أحدهم مرّة مسودة كتاب لي ، وقد تألمت كثيراً ولفترة طويلة ، ولكنني وبعد أن تعلمت التأمل وعرفت أنه يمكن أن يخدم في تحرير الطاقات النفسية التي تهدر على المرارة والكراهية والنقمة ، ومارست هذا التمرين ، أمكن لي في فترة قصيرة أن أنسى السارق وإن لم أغفر السرقة ، ثم تسنى لي لاحقاً بعد أن تحررت من شعوري بالرغبة في الانتقام ، تسنى لي أن أكتب ما هو أجمل وأكثر جماهيرية من ذاك الذي سرق من قبل صديقٍ ائتمنته وخانني في لحظة طمعٍ وجشعْ .

التمرين رقم اثنين :

الأغلبية منّا وفي أغلب الأوقات ينظرون للآخر ، في الشارع أو موظف البريد أو جارك الذي ينظر لك شزراً أو مديرك في العمل أو عضو الحزب المنافس لحزبك السياسي ، ننظر لكل هؤلاء وللأسف على أنهم مجرد أشياء لا مخلوقات من لحمٍ ودم وأعصاب ومشاعر ، مثلنا تماماً .

هذا التمرين ، يسمى (أنا – أنت) والقصد منه أن تضع نفسك في أجواء الآخر وتعتبره أنت تماماً بكل ما تحمل من خوفٍ ورغبةٍ وقلق وقيم أو مبادئ سياسية ، أي أن تراه ما ترى نفسك تماماً ، بحيث لا تمقته أو تكرهه أو تجادله بقسوة أو تسفه آرائه بلا رحمة لمجرد أنه يختلف عنك .

ببساطة إنه أنت ..! وكل ما تفعله في هذا التمرين والذي يمكن أن تؤديه في أي مكان وفي أي وقت ، هو أنك توحي لنفسك بالقول (إنه أنا) تخيّل نفسك في الحال وأنت تفعل هذا الذي يفعله الآخر والذي لا يعجبك ، تخيّل نفسك في مكانه ، تخيّل صورتك وهيئتك بدلاً من صورة وهيئة الآخر ، قل لنفسك انظر لي كيف أفعل هذا ، انظر كم أنا خائف أو كم أنا متردد أو كم أنا متوتر أو مغتر بقوتي أو هذا التألق الوقتي الذي سيختفي بعد برهة .... إنه أنا !!

جرّب هذا التمرين في البدء مع الحالات البسيطة والتي لا تختلف فيها مع الآخر بقوة ، ومتى تعزز لديك الشعور بالتعاطف ، قم بالتجربة مع الحالات الخلافية أو العدائية الكبيرة .

التمرين رقم ثلاثة :

هذا التمرين يسعى إلى تعزيز التعاطف والتسامح والحب لذاتك . لأننا وفي أغلب الأحيان للأسف لا نحب أنفسنا ولا نتعامل مع ذواتنا بالاحترام والفهم الذي تستحقه ، وبالتالي فليس من الغريب أن نفشل في تحقيق أحلامنا والارتقاء بشخصياتنا من مستوى العيش على الهامش إلى مستوى العيش في صدارة الحياة وعلى قمة جبلها الشامخ .

حسناً ... اجلس مسترخياً غاية الاسترخاء ثم قم باستذكار صورتك حين كنت طفلاً ، ولا تبالي في أي مرحلة عمرية تكون فيها ، المهم أن تكون الصورة غاية الوضوح في الذهن . وحين تكتمل ملامح صورتك في خيالك ابدأ بإرسال عبارات التعاطف والحب والاعتزاز والثقة بهذا الطفل الذي هو أنت ، ضع راحة كفك على أحد كتفيك واضغط قليلاً أو أربت عدة مرات وكأنك تشجع أو

تؤازر هذا الطفل الذي هو أنت ، أطوي كلا ذراعيك حول بعضك وكأنك تحتضن الطفل الذي فيك ، أو ضع كفك على الأخرى بحرارة وتعاطف وكأنك تضعها على كف شخصٍ آخر . تخيّل في ذهنك وأنت تحتضن هذا الطفل الذي هو أنت وكأنكما شخصين منفصلين التقيا بعد فراق طويل . مارس هذا التمرين مرات ومرات عديدة حتى تشعر أنك بدأت تعي ذاتك بقوة وتحبها بحميمية وحرارة .

هذا التمرين مهم للغاية لأنه يعيد التواصل الزمني والمكاني والعاطفي مع ذاتك بحيث تعودان كما يفترض أن تكونا ، كتلة واحدة منسجمة ومتفقة وساعية لهدفٍ وغرضٍ واحد وهو النجاح والصحة والتوازن السيكولوجي والشعوري .

اشرع بتلاوة بعض الإيحاءات الذاتية بينما أنت تتابع في الخيال صورتك الذاتية وأنت طفل :

" أحبك وأثق بك وأحترم يا ...... اذكر اسمك " .

أو قُل : " لقد ظلمتك كثيراً يا عزيزي (اسمك) ... لقد أهملتك كثيراً وتجاهلت رغباتك وطموحاتك و...و...وأرجو منك أن تسامحني ، وأعدك بأنني سأحقق لك ما خذلتك فيه من سعادة وخيارات جيدة ونمو عقلي وروحي ومادي ..."

أو ابتدع إيحاءاتك الشخصية التي تفضلها ، إنما إياك والنقد أو التقريع أو إظهار الاحتقار أو الاشمئزاز وأنت تستذكر إخفاقاتك أو هزائمك ... حذار من ذلك !! لأن الإيحاءات السلبية تدمر نفسيتك وتغلق قنوات النمو والتطور والنجاح .

ثم انتقل إلى مرحلة عمرية أكبر وانظر لصورتك وأنت في سن الثالثة أو الرابعة عشرة وافعل نفس الشيء مع نفسك ، من احتضان وإيحاء إيجابي وكلمات حلوة واعتذار واستغفار ، وهكذا حتى تصل إلى المرحلة التي أنت فيها الآن في العشرين أو الثلاثين أو السبعين ..!

البعض يفشلون في القيام بهذا التمرين لأنهم يحملون ضغينة كبيرة لذواتهم ، ولكن مع التكرار والإيمان بضرورة هذا التمرين من أجل النجاح والتقدم الحقيقي ، سينجحون في النهاية في أدائه بكفاءة . (يمكنك عزيزي القارئ أن تعتمد على مجموعة من الصور الشخصية التي تمثل مراحل حياتك العمرية لتكون هي مادة التأمل والإيحاء إذا كنت من النوع الذي لا يذكر طفولته أو شبابه الباكر لأي سبب كان) .

الباب الحادي عشر

التجوال في عوالم أخرى

الفصل الأول : العالم الميتافيزيقي :

كما يثيرنا واقعنا اليومي وتشغلنا السياسة وهمومها والأوطان وشجونها ، يثيرنا بين الفينة والأخرى عالمٌ آخرٌ أبعد وأعمق وأسمى وأجمل وأكثر صدقية ..!

وككل الناس عبر العصور ومنذ آلاف السنين ، كان هناك من يهتم بما بين يديه وآخر بما لا تلمسه اليدين ولا تراه العينين ، ذلك الحاضر الغائب المتخيل المتصور المرن للغاية بحيث يستوعب كل الأشكال والصور التي يرسمها له مريديه وأتباعه ، دون أن يتماها مع أيٍ من تلك الصور أو يجيز لنفسه أن يُخْتَنَقَ بين دفتي كتابٍ من الكتب التي أبدعتها عقول أحبائه ، بوهم أنها كلماته أو مفردات شريعته * ...!

ذلك الحاضر الغائب الأزلي هو الرّب ، وتلك العوالم التي يسبح فيها وتفيض منها فيوضه ، هي علوم الروح وما فوق المادة الكثيفة الغليظة القوام ، وما فوق الفعل المنطقي المحسوس الملموس القابل للفهم والاستيعاب ...!

بالتوازي مع حركة الجند وقادة الحروب والغزو والتجارة والصيد والقنص والزراعة ، كان هناك من ينشغل بما هو فوق هذا كله وأسمى من هذا كله .

الفراعنة العظام وحيث كانوا منشغلين مع عامتهم ، بحروبهم مع الآشوريين والفرس والإغريق ، كان هناك فيهم من يقيم في معابدٍ طيبة ومنفيس والأقصر ، باحثاً عن ما وراء الظاهر .

اليهود وإذ كان ملوكهم وهم ذواتهم أنبيائهم الزائفون ، مشغولون بحروبهم الداخلية بين السامرة ويهوذا أو مع الكنعانيين أو البابليين أو المصريين ، بذات الآن كان هناك من يجمع أوراق الاسرار القدسية ليخفيها عن الأنظار ، وكان هناك من يتداول علوماً واسراراً لا يتداولها أهل السياسة والحكم في إسرائيل . وفي الهند كان بوذا يُطلّ في العقد السادس قبل الميلاد ، في ذات الحين الذي كان فيه العظيم لاوتسي يظهر في غابات الصين داعيًا الناس للتأمل وتغليب الروحي على المادي .

بلى ... منذ الأزل وحتى يومنا هذا ، كان الإنسان يبحث عن الأجوبة الصعبة التي فشلت أديان الله في الإجابة عليها ، وكان هناك دوماً تلك التجمعات السرية الخفية التي تتبادل الحقيقة المحظورة وتتداولها سراً ..!

من قراءاتي العديدة في هذا الباب وددت أن أشرك المهتمين في بعض تلك الاسرار وتلك الطقوس الجميلة الخفية .

---

* الكتب السماوية هو مايقصده المترجم ، وحيث أنها رغبته ورأيه الشخصي ، لذلك لم أشأ إقتطاع أو قص أو تحوير هذه التقديم الجميل أسلوباً ، بغض النظر عن موافقته أو عدمه ..... المدقق .

بوابات الولوج إلى عالم الغيب :

أولاً : رموز الـ TATTWA الهندية :

هي مجموعة من الرموز بشكل سلسلة ، أبدعها الهنود منذ الأزمنة القديمة لظهور الديانة الهندوسية ، والكلمة Tattwa تعني الطاقة أو القدرة على إنتاج الطاقة ، وتلك الرموز ذات أشكال هندسية كالمثلث والمربع والدائرة وشكل الهلال والشكل البيضوي ، ولكل شكل من تلك الأشكال لونٌ مخصصٌ له وحده ، فللمثلث اللون الأحمر ، أما المربع فله اللون الأصفر ، وللهلال اللون الفضي ، أما الدائرة فلها اللون الأزرق ، أما لون البيضة فيكون قرمزياً داكناً .

تمثل هذه الرموز عناصر الطبيعة أو الحياة الخمس الأساسية الأربع (التراب ، النار ، الهواء ، الماء) مضافاً لعالم الروح ، وتستخدم تلك الرموز بألوانها المتميزة في التأمل العميق سواء بأن تأخذ الواحد منها على حدة أو أن تتأمل بها وهي مجتمعة .

لقد أكد الكثير من كبار الروحانيين عبر العصور وبينهم الشاعر العظيم ييتس ، على أن اعتماد تلك الرموز يفضي سريعاً إلى الدخول في عالم الروح أو إلى عوالم ذات أبعاد أخرى غير هذا العالم المادي الذي نعيش به ، وهذا الدخول يتم إما عبر ما سماه عالم النفس الكبير (يونغ) بـ " التصور النشط " أو من خلال الخروج الوقتي للروح من سجن الجسد .

ممارسة التأمل مع هذه الرموز بسيطٌ للغاية ولا يحتاج لجهد فسيولوجيٍ أو ذهني كبير ، لكن قبل ذلك عليك أن تصنع بذاتك رموزك أو أن تشتريها جاهزةً من المكتبات المتخصصة بالعلوم الروحية ، أو أن تقتنيها من الأندية ذات الأنشطة الروحية ، ولكن صُنعها قطعاً هو الأيسر والأرخص والأكثر قيمة روحية ...!!

كيف تصنع بطاقات الـ Tattwa :

خذ قطعة كرتون بيضاء وقسمها إلى خمس مربعات بنفس الحجم الذي عليه أوراق اللعب العادية ، ثم قم برسم الرمز المناسب وباللون المناسب له (ويفضل أن تستخدم ألوان قوية) على واجهة الكرتون البيضاء بحيث تأخذ الجزء الأكبر من مساحة البطاقة ، عندما تجف الألوان يمكن أن تلصق عليها ورق شفاف للحماية ، وبهذا تكون البطاقات جاهزة للاستخدام في التأمل العميق .

استخدام البطاقات :

هناك طريقتين لاستخدام البطاقات ، الأولى والتي هي بغاية السهولة ، تتم من خلال وضع البطاقة على مسافة قصيرة من الجبهة ثم أغلق عينيك ودع الصورة أو الرمز يتسلل تلقائياً إلى عينك الداخلية ثم استغرق في تأمل الرمز .

الطريقة الثانية هي أن تستلقي على سريرك أو تجلس على كرسيٍ مريح وتقوم بتمرين الاسترخاء والتأمل ، حينما تشعر بجسمك في كامل حالة الاسترخاء وتشعر بالذهن صافٍ ورائق ، عندها حدق لمدة نصف دقيقة في أحد الرموز التي تختارها لغاية ما تشعر أن الرمز قد أنطبع في غشاء شبكية العين ، عندها اقلب البطاقة إلى الجهة الأخرى التي لا لون لها وانظر إلى هذه الجهة من البطاقة ، ستلاحظ أن الرمز يظهر بشكل ملحوظ على تلك الجهة وكأنه مطبوع عليها ، ثم اغلق عينيك ، سترى مجدداً الرمز الملون في عينك الداخلية وبشكل متوهج ، (تماماً كما ترى ذؤابة لهب الشمعة في حالات التأمل العادي وعقب أن تغلق عينيك) تصوّر الآن أن هذه الصورة تكبر وتكبر حتى تملأ شاشة الذهن الداخلية بالكامل لغاية ما يفقد الشكل الهندسي أبعاده لفرط كبر حجمه ، عندها تصور نفسك وأنت تمر عبره وكأنه بوابة حقيقية ، حين تجتاز تلك البوابة بحيث تغدو خلفه ، يمكنك الآن أن تبحث عن ما تريد أو ما سلف أن أردت الوصول إليه من معرفة .

ربما تعترضك وأنت في هذا العالم رموزٌ أو صور أو مشاهد معينة وكثير منها عسيرٌ على الفهم في حينه ، ولكنك إذا ما خرجت من هذا العالم غير المادي ، يمكنك أن تفتش عن معنى الرمز في الكتب الروحية المحترمة المتخصصة بتفسير الرموز المنبثقة من عالم الروح .

لغرض الخروج من جولتك الروحية الجميلة تلك ، يمكنك أن تعود إلى الوعي العادي بشكل تدريجي من خلال العد التنازل البطيء من العشرة إلى الصفر بذات الوقت الذي تقوم فيه بتحسس كيانك المادي ، ويحبذ أن لا تفاجئ نفسك بالخروج السريع من عالم الوعي الفائق إلى العالم المادي العادي ، لأن التجربة قد تكون مؤلمة أو مخيفة إلى حدٍ ما ..!

لقد اُخترعت تلك البطاقات الحاملة للرموز لغرض الولوج السريع إلى عالم الوعي الفائق أو عالم الروح لأستكناه تلك العوالم الخفية العسيرة على الولوج أو البحث من خلال الوعي العادي المنشغل بهموم المادة وشؤون العيش ، كما وأن لهذا الولوج منافعٌ جمة في البحث عن إجابات لما يتعذر الإجابة عليه من خلال الوعي العادي ، ولهذا فإن من الممكن أن تدخل تلك العوالم وأنت مسلحٌ بأسئلة تحيرك إجاباتها ، وثق بأن حدسك سيعينك على الوصول إلى البطاقة المناسبة للتأمل من أجل إيجاد الأجوبة التي تود معرفة إجاباتها ، وبالتالي فما يصادفك من رموز وأنت في عالم الروح ، سيكون فيها الإجابة على ما يحيرك من أسئلةٍ عن المستقبل أو الحاضر .

<u>اختبار بطاقات الـ Tawtta :</u>

بعد أول تعامل له مع تلك البطاقات الرمزية ، أقتنع الشاعر العظيم (ييتس W.B.Yeats) بأن تلك البطاقات مهمة للغاية في الدخول إلى عالم اللاوعي وأنها ذات قيمة رمزية موضوعية ودقيقة للغاية . يصف (ييتس) في مذكراته الشخصية كيف أن أحد مؤسسي حركة الفجر الذهبي (The Golden Sun shine) وهو السيد ماك غريغور ماثيس ، قد أقنعه مرةٍ بأن يضع إحدى تلك البطاقات قبالة جبهته ، وكيف أنه قد بهُر لهذا الذي رآه بعد برهة إذ رأى عملاقاً أسوداً ينهض من بين خرائب في صحراء مترامية الأطراف .

وقد فسرّ السيد (مائيس) للشاعر (ييتس) هذا العملاق بأنه روحٌ نارية ، وإذن فإن البطاقة التي استعملها ييتس قد أفضت به إلى عالمٍ من الأرواح الفطرية الأولية .

ثانياً : التواصل مع الذات العليا :

أنشغل علماء النفس ، والروحانيون ، والمعالجون بالطاقة النفسية ، والمهتمون بأنواع الطب البديل ، والتربويون ، بمسألة التواصل مع الذات العليا التي أصطلح روحانيو العصور على تسميتها الروح أو الضمير أو الرّب الداخلي المقيم فينا .

علماء النفس يرونه من بابٍ آخر غير مطروق سابقاً ، إنه الطفل النقي الصغير المقيم فينا والعارف لكل الاسرار ، الجوهر الذي لم يتلوث بعد وليس بقابلٍ للتلوث .

يقول العلماء أن هناك أكثر من شخصيةٍ في داخل كل واحد منا . على الأقل ثلاث شخصيات في الكائن الفرد ، حتى ذلك الذي يكون في غاية التوازن والانسجام النفسي وغالباً ما تظهر تلك الشخصيات جليةٍ في حالة المرض أو عند حدوث متغير خارجي كبير يؤدي إلى سيطرة شخصية أخرى فينا على أدواتنا الفسيولوجية والذهنية ، بحيث تغدو هي المتحكمة في الكيان الذاتي كله .

الدكتور أيريك بيرن Dr. Eric Bern يحدد الشخصيات الثلاثة بشخصية الأب أو الأم وشخصية البالغ الناضج وشخصية الطفل البريء ، فأما الأب أو الأم فإنه يعكس سمات أو أغلب سمات الأب أو الأم البيولوجيان أو كليهما لدى الشخص المعني ، أما البالغ الناضج فهو الشخصية المتوازنة التي تحمل قدراً من الشعور بالمسؤولية ، وأما الطفل البريء ، فهو هذا الطفل الأبدي فينا الذي يتوق للّعب والمتعة والمرح والبكاء والضحك مما عاشه سابقاً إبان الطفولة وظل قائماً في داخله و يود أن يعيشه إلى الأبد .

أما عالم النفس الأشهر السويسري (يونغ) فيرى أكثر من هذا . إنه يرى أن النفس البشرية أكثر تعقيداً مما تبدو ، وقد عايش ذاته في عيادته وجولاته العالمية العديدة تجارب متميزة لحالات ازدواج الشخصية ، ومن تلك الحالات حالة الفتاة الأمريكية (ماري رينولدز) والتي استيقظت يوماً لتجد نفسها في حالة فقدانٍ تام للذاكرة ، بحيث كان ينبغي عليها أن تعود إلى المدرسة لتتعلم القراءة والكتابة من جديد ، لكن الغريب أن هذا الفقدان للذاكرة ، كان أكبر من ذلك وأوسع ، إذ أن الشخصية الجديدة التي امتلكتها ماري كانت مغايرة تماماً لشخصيتها الأصلية ، فبينما كانت شخصيتها الأصلية خجولة متحفظة مترددة وكئيبة ، كانت الشخصية الجديدة مرحة للغاية ومتحررة جداً ومحبة للمرح والدعابة والانطلاق ، وكان هناك جانبٌ خطر فيها إذ أنها لم تكن تشعر بالمسؤولية حتى تجاه سلامتها الشخصية ، وكانت تحشر نفسها في الغالب في مواقف جدُّ خطرة مما يستدعي المراقبة المستمرة من قبل الأهل .

وفجأة وكما ولدت تلك الشخصية اختفت مجدداً لتعود الأولى ، وظلت لأكثر من ستة عشر عاماً تعيش على التوالي بين تلكما الشخصيتين حتى نضجت لديها شخصية ثالثة حين بلغت من العمر منتصفه ، وكانت تلك الثالثة تحمل أجمل ما في الأولى والثانية بذات الآن .

لقد فسر بعض العلماء هذه الحالة بأن الفتاة ماري رينولدز كانت واقعة في فخ الشعور باللاقيمة والدونية ، ولم تكن راضية عن وضعها وسلوكها وشخصيتها وبذات الآن لم تكن تجرؤ على أن تتغير لأنها كانت أجبن من أن تفعل ذلك ، ولهذا احتاجت لفقدان الذاكرة لكي تجيز للشخصية الثانية فيها أن تظهر ، ثم ولدت الشخصية الثالثة بشكلٍ تدريجيٍ منطقيٍ ، كبديلٍ أفضل للشخصيتين السابقتين مع الأخذ بأفضل ما فيهما معاً .

هذه الحالة التي عاينها العالم (يونغ) هي واحدة من حالات عديدة جداً ، وقد بلغ في بعض الحالات أن تتبادل أكثر من شخصيتين أو ثلاثة الأدوار في قيادة الكيان النفسي والجسماني .

وللعالم والرياضي والفيلسوف الروسي (كويبنسكي) رؤية أخرى في هذا المجال ، إذ أنه يرى أن الشخصية الإنسانية تمر بما لا يعد من التحولات الجوهرية الحاسمة ، أي العديد من الشخصيات التي يأخذ كل واحدٍ منها قيادنا لفترة ليتركنا لأخرى حتى نصل قمة السلم فنستقر على شخصية نهائية واحدة تستمر معنا طوال الباقي من حياتنا . جميع هذه الشخصيات التي تتبادل الأدوار في قيادتنا تعيش في واقع الحال على ضفاف شخصيةٍ جوهرية أساسية واحدة وحيدة ، هي ذاتنا الحقيقية النقية الخالصة الصادقة .

هذه الذات تسمى الضمير أو الروح أو الإله الداخلي الذي يحكم تصرفاتنا في لحظات الصحو والصفاء النفسي التام أو في لحظات النوم العميق ، إنه المنبع لتلك البصيرة الفائقة والإلهام العظيم الذي ناله كبار الفلاسفة والروحانيين والعلماء والشعراء والفنانين العظام .

وهذه الذات أو الشخصية الجوهرية الأزلية الحرة بالكامل من ربقة الجسد وأطماع الكائن المادي الشهواني الاجتماعي الذي يتملكنا ويسيطر على قيادنا أغلب الوقت ، هذه الشخصية هي التي تعرف كل شيء وتملك كل الحلول لأنها تتواصل مع جوهر الخليقة ، مع الرّب أو الخالق .

ما يؤسف له أن الاهتمام بهذه الذات العليا ، أقتصر على الروحانيين الحقيقيين حسب ، وكانوا وحدهم وعبر العصور من يحمل اسراره ، ويستحث الناس على السعي له ، وكانوا يؤكدون دوماً أن عملية البحث عن هذه الذات لا يمكن إلا أن تكون مسؤولية وحاجة الفرد المهتم ذاته ، <u>ولا يمكن أن تُلقن أو تُعلم من خلال الوعظ الديني أو البحث في الخارج ، بل بالبحث في الداخل ومن خلال التأمل والتأمل العميق وحده</u> .

يقول حكماء الصين العظام " كلما أوغلت في الداخل ، كلما تعلمت أكثر وعرفت من الاسرار قدراً أكبر ..." .

إذن هناك عملاقٌ معرفي هائل في داخلنا ..!

هناك كنوزٌ معرفية لا تسبر أغوارها أبداً موجودة فينا ، في داخلنا ، لا في بطون الكتب ولا في محاضرات الوعاظ والروحانيون الزائفون ، ومثل هذه الكنوز يمكن أن نُطل عليها من خلال التأمل والتأمل وحده ، ولأجل هذا فقد انتخبت تمريناً خاصاً في التأمل سبق أن جربه (يونغ) وغيره من كبار العلماء المعتبرين .

تمرينٌ على التواصل مع الذات العليا :

هذا التمرين أُعدَ وطُوّر بعونٍ من جملة مبادئ روحية وسيكولوجية ، ويهدف إلى تكوين رابطٍ أو قناة يتم عبرها التواصل بين الوعي واللاوعي ولأن في هذا التمرين قسطٌ من المخاطر السيكولوجية لأولئك الذين يعانون من اضطرابات ذهنية ملحوظة أو من يتعاطون أدوية قوية التأثير في المخ ، فلهذا ينصح هؤلاء بأن لا يمارسوا أو يشتركوا في التمرين مع آخرين ممن لا يعانون من مثل ما يعاني منه هؤلاء .

يمكن أن يقوم بهذا التمرين مجموعة من الأشخاص ممن يمتلكون ذات الاهتمام والإيمان أو بعض الإيمان بالقوى الروحية والقدرات غير المرئية ، أو يمكن أن يقوم به الفرد بذاته ، وفي هذا الحال تحتاج لأن يكون لديك قلم وورقة أو مجموعة أوراق منفصلة عن بعضها البعض (ليس بشكل كراس) كأداة مساعدة في التمرين .

حسناً ... الآن قرر مع نفسك قبل أن تقوم بالتمرين ، ما هو الشيء الذي تروم تطويره في شخصيتك أو السؤال الذي يحيرك وتريد أن تجد له جواباً ، ثم قم بانتخاب واحداً من الإيحاءات التالية والتي تناسب أغراض معينة . (إن لم يكن لديك في ذهنك أي إشكال أو جانب ما تروم تطويره أو إغنائه ، فدع حدسك يختار الإيحاء الذي يريد) .

الإيحاءات المناسبة لأغلب الإشكاليات الحياتية :

أولاً : أن لي الحق في الثراء المادي ، ومثل هذا الثراء يتدفق الآن علي في هذه اللحظة بشكل إيجابي .

ثانياً : إنني أخلق وأحافظ على توافقٍ جميلٍ مع كل من يحيط بي من الناس ، ومن أجل مصلحتي ومصلحة هؤلاء الناس .

ثالثاً : هذا الكون العظيم هو خزينٌ هائل من الطاقات الروحية الشافية لكل الأمراض والمتاعب والاضطرابات ، ومثل هذه الطاقة تتدفق فيّ وتنبثق مني لتشمل من حولي في تدفقٍ عجيب جميل .

رابعاً : أنا أقيم الآن في جوهر ذاتي وأشعر بالوضوح والصفاء الشديد والسكينة الذهنية التامة .

خامساً : إنني منسجم مع الغرض من وجودي في هذه الحياة ، وأمتلئ بالتوافق التام مع نفسي ، وفي كل يومٍ أزدادُ غنى روحي وجمالاً أكبر وسعادة أعمق .

سادساً : إنني إنسانٌ مقبولٌ بالكامل من الآخرين ومتقبلٌ بالكامل لذاتي وكينونتي ، بما أنا عليه الآن .

سابعاً : كل ما أرغبه أناله بلا إجهاد وضنك شديد ، بل بعون هذا الكون العظيم بقواه وثرواته الهائلة الخفية ، وبمباركة منه .

إذا ما اخترت واحداً من تلك الإيحاءات الإيجابية الجميلة المحفزة ، قم بكتابته لمرةٍ واحدة ثم اقرأه لذاتك بشكلٍ بطيءٍ وبصوتٍ خافت ، ثم قم بتفريغ مخك من كل الأفكار وذلك عبر اعتماد إحدى تقنيات التأمل العديدة ، حين تشعر بالصفاء الذهني ستبدأ جملة أفكار جديدة بالتدفق بشكل تلقائي ، قم بتسجيلها في الحال ولا تشغل ذهنك بتحليلها أو التساؤل بشأنها ، فقط دونها ولا تعنى بما يبدو لك من أنها قد تكون سخيفة أو بلا معنى ، لا عليك ، فقط دونها .

لا شك أن البدايات قد تكون غير موفقة بالكامل ولهذا يظهر الكثير مما لا معنى له ، لكن مع الاستمرار وكثرة ممارسة التمرين ، ستنجح في تأسيس علاقة وثيقة مع الذات العليا يسمح بتدفق تيار من الأفكار الغنية المهمة للغاية . أصغ لمدة دقيقتين ثم دوّن كل ما يأتيك في حينه ، ثم أعد تدوين جملتك الإيحائية مرة ثانية ، ثم أصغ مجدداً ودوّن كل ما يظهر على شاشة الذهن أو تسمعه من أصواتً تأتيك من الداخل (من ذاتك العليا) وهكذا استمر بالتدوين مرةٍ مما في الداخل ثم تعقبها بتدوين إيحائك الشخصي ، وتستمر بهذا لغاية ما يكون مجموع مرات كتابة إيحائك الشخصي اثنان وعشرون مرة أي ما يعادل خمسة وأربعون دقيقة بالتمام والكمال لكامل التمرين أو لغاية ما تشعر أن التواصل قد أنقطع من قبل الذات العليا ذاتها .

قد ينبثق بين الفينة والأخرى سؤالٌ آتٍ من الذات العليا أو ربما من وعيك ذاته ، دونّه في الحال ولا تشغل نفسك به ، بل دعه لتطرحه في لقاءٍ آخر مع ذاتك العليا في مرةٍ قادمة .

إن إعادة تكرار الإيحاء بين الفينة والأخرى يعتبر محرض جيداً لاستمرار التواصل مع الذات العليا لغرض استقدام المزيد من فيوضها القيمة .

يفضل أن تستمر مع هذا التمرين لمدة إحدى عشر يوماً وبمعدل مرة واحد في اليوم الواحد ، ثم توقف عن ممارسته لإحدى عشر يوماً أخرى ثم عدّ إليه ثانيةٍ مع إيحاءٍ جديد وجملة جديدة تنتخبها لتكون محرضاً للذات العليا لتفجير فيوضها .

رغم إن الممارسة الواحدة لهذا التمرين يمكن أن تحقق لك الكثير من الراحة النفسية والطمأنينة الداخلية وتجدد ثقتك بنفسك وشعورك بالقوة ، ولكن لا ينبغي أن تنقطع عنها بعد مرة واحدة أو مرتين إذا كنت فعلاً مصر على أن تنال نتائج أكبر من مجرد الراحة أو الطمأنينة .

عليك أن تكون حازماً مع نفسك فلا تكف عن ممارسة ذلك التمرين بكامل إيحاءاته وبدورة كاملة قد تستغرق منك ما يوازي الستة أشهر مع احتساب فترات الاستراحة والتي تعادل إحدى عشر يوماً .

من الممكن أن تنال تواصلاً عميقاً مع ذاتك العليا في المرة الأولى أو الثانية أو الثالثة ، لكن عليك أن لا تضغط على نفسك وتشكك بقدرتك وتتردد أو تحاول أن تقسر نفسك قسراً على النجاح ، لا ... عليك أن تسترخي بالكامل كما في أي نوع من أنواع التأمل الأخرى ، لأن العلوم الروحية لا يمكن نيلها مع الجهد والعرق والتعب بل مع الاسترخاء التام والصمت المطبق وتفريغ الذهن من كل ضجيج سطحي غير هادف . متى لاحظت أنك تدون بانسيابية شديدة وبلا تردد وبلا رغبة أو ميل للتحليل أو التساؤل ، فإنك حقاً في حالة تواصل مع الذات العليا وإنك تكتب شيئاً يُملى عليك .

أود بذات الآن أن انبه إلى أن هذا النوع من الكتابة الأوتوماتيكية لا علاقة له من قريب أو بعيد بالأرواح ، بل هو مجرد تواصل بين الذات العليا والسفلى أو بين الوعي واللاوعي ويمكنك أن تتوقف متى شئت دون أي التزام من قبلك أو أي تأثيرات جانبية .

إن ذواتنا العليا تعرف الحقيقة بالكامل وتعرف كل إشكالياتنا الراهنة أو المستقبلية ، وبمقدورها أن تدلنا على السبيل للخروج من عنق الزجاجة ، سواء كانت تلك الزجاجة التي تطبق على أعناقنا هي مشكلة إفلاس مادي دائم أو قصور معرفي أو فشلٍ في الحب أو نقص بالثقة في النفس أو كل ما يُشْكِل في حياتنا . إنها تعرف المشكلة والحل الأنسب لها وبمقدورنا أن ننال رقياً ونمواً عظيماً في كفاءاتنا وقدراتنا من خلال التواصل مع ذواتنا الداخلية واستلهام العبرة والخبرة منها .

بالمناسبة ، إن ذاتنا العليا تحاول بين الحين والآخر التواصل معنا من خلال الحدس أو أثناء النوم (من خلال الأحلام) أو من خلال الإيحاءات الفجائية والهمة العالية التي تنتابنا أحياناً لعمل شيء ما ، ولكننا للأسف لا نصدق هذا الذي يوحى إلينا من الداخل ، وعوضاً عنه نستمر باجترار ذات العادات والسلوكيات والممارسات والمخاوف والقلق والبحث عن الحلول في الخارج لا في الداخل .

الفصل الثاني : الاستبصار والرؤية الفائقة :

من المواضيع الرائعة التي لم يتطرق لها القلم والعقل العربي بعناية ولحد الآن ، بل وتركت لعبث المشعوذين وسياط التكفيرين ، موضوعة التنجيم أو قراءة الطالع أو استبصار ما لا يبصر .

طبعاً .. ليست تلك القدرة او الظاهرة حسب ما أهمل من قبل الكاتب كما القاريء العربي بل ومواضيع عديدة جداً من موضوعات علم النفس والاديان القديمة والتصوف الإسلامي وغيرها .

هذا الإهمال ليس مرده أننا في غنى عن كل هذا ، فنحن لسنا أغنى من فرنسا أو السويد أو ألمانيا أو الولايات المتحدة ، والتي في كل واحدة من كل الدول المئات من الجمعيات العلنية والسرية التي تتعامل بالروحانيات ليل نهار ، ويدفع طلبة العلم آلاف الدولارات سنوياً ليتعلموا التأمل أو اليوغا أو السحر أو قراءة الطالع .

ولكنه الفقر المعرفي والغرور بما لدينا ، وكأن ما لدينا هو خير ما أخرج للناس ، بينما الناس هناك يذهبون إلى التبت أو الهند أو اليابان لتعلم البوذية والكونفشيوسية . أذكر أني سعيت في العام الماضي لطباعة ونشر أحد كتبي عن الباراسيكولوجيا ، بذلت الجهد مع عدة مطابع وكان أطرف جوابٍ وصلني من أحدهم يقول فيه ، آسفين .... نريد كتب عن الكمبيوتر ، هل تستطيع ترجمة شيء عن الكمبيوتر ..؟

هه .. الكمبيوتر حسب !! وكأننا هناك في الشرق نلنا الديموقراطية والكرامة وحرية المرأة وما عاد ينقصنا إلا الكمبيوتر ...!!

أظن لو أني قلت للرجل ، لدي كتاب عن سيرة حياة بن لادن أو الزمخشري ، لطار الرجل من الغبطة ، خصوصاً وأني لست من المحترفين ولن أطلب الكثير من المال ...!

حسنا ...كان الدكتور فرانتز مسمير 1734- 1815 هو أول من فتح الباب واسعاً أمام علم الاستبصار ، ضمن كمّ من الظواهر التي ترافقت مع اكتشافه للتنويم المغناطيسي (علما بأنه لم يكتشف وإنما أعاد أكتشاف التنويم) إذ لاحظ الرجل أن مرضاه الذين يتلقون تنويماً مغناطيسياً ، كانوا يظهرون قدرات غريبة من قبيل الحس الفائق ، الاستبصار الفائق ، التخيل الحي وغيره .

بُهِرَ الرجل لهذا الذي اكتشفه ، فهو خارق لقوانين الطبيعة التي يعرفها ويؤمن بها كل من في عصره . ولكن هذا هو الذي حصل ولا زال يحصل في كل العصور والأزمان .

أناس يرون ما لا نرى ، يقرأون الطالع ، يسمعون ما لا نسمع ، فيهم الصادقون ، وفيهم المشعوذون أو لنقل المنتفعون الذين يبيعون السعادة عبر التلفون ، مثل هذا العراقي الطيب البروفسور الذي يجلس بكرة الكريستال وكامل عدته من البخور والعطور والخواتم

ويقرأ الطالع بكامل وعيه وتحت أنوار الكاميرات الجبارة الساطعة (علماً بأن هذا العلم شفاف للغاية ولا يقبل أنوار أو أصوات عالية او تلفونات ترن كل عشر ثواني) !!

نظريات في الاستبصار :

وهل في اليد إلا النظريات ؟

غوامض الحياة كثيرة ، بل كثيرة جداً ، وكلما ازددنا علماً ، ازداد إدراكنا بجهلاً ، وكما يقول العبقري الرائع آينشتين (إن الرب ليقهقه بملئ فمه من اولئك الذين يتوهمون أنهم عرفوا الحقيقة) .

لكن حسبي أن آخذ من النظريات اثنتين ، كلتاهما طريفتين ، وكلتاهما أجدني لا أستطيع إلا أن أقتنع بهما ، بعد أن أعقد قرانهما على بعض . قبل أن أتطرق إلى تلكما النظريتين ، خطرت في البال طرفة تُلح في الخروج للتنفس خارج حنجرتي :

يقال أن متشككاً كان على فراش الموت ، وقد ألحت بناته وزوجه والناس عليه أن يدعو الرب للرحمة بروحه البائسة ، امتثل الرجل مرغماً وهتف (يا الهي - إذا كنت موجود حقاً- ارحم روحي - إن كان لدي روح اصلاً) ...!

مسكين ... لم يستطع أن يتحرر من الشك ، ليس في وجود الخالق حسب ، بل وفي أنه كائن ذو روح . أظن أننا ومن أجل أن لا نكون في مثل هذا الموقف المزري ، يفترض أن يكون لدينا إيمان بشيء ما ، وإلا لمزقنا الشك باكراً وتناهبتنا الأمراض والعلل والمرارات وغدر الغادرين .

طيب ... نعود إلى النظريتين اللتان تفسران إشكالية الاستبصار الذي هو خارق لقوانين الطبيعة .

تقول الأولى والتي هي طريفة للغاية ، إن جسمنا الفيزيقي المادي محاطٌ بجسم آخر من مادة أثيرية لا تُرى طبعاً ولا تلمس ولا يمكن أن توعى أو تحس بحواسنا ذات المنشأ المادي ، وأن هذا الجسم له ما لأجسامنا المادية من عقل وحواس وعقل باطن ، وأن هذا الجسم هو الذي يستقبل الأمواج الأثيرية المحملة بالمعلومات من الأرواح والأجسام الأخرى ، وهو الذي يستقبل أنواع الطاقات الكونية كما والروحية التي ترد إلينا ، وبالتالي فإنه وحده يشكل مصدر إمدادنا بالإستشرافات التي تتجاوز حدود الزمان والمكان ، لينقلها لاحقاً إلى العقل الباطن في رؤوسنا ، معنى هذا أن ما نملك من قدرات خارقة في عقلنا الباطن يستمدها هذا العقل من شقيقه الأثيري الشفاف القادر على حل رموز المعلومات التي لا يقدر عقلنا الواعي على حلها ، كما وهو قادر على الانتقال عبر الزمان والمكان لأصطياد المعلومة النافعة .

أما النظرية الأخرى فتقول ان العقل الباطن ذاته يملك بالأساس خزين لا ينضب لكل المعلومات ، مضافا إلى أن لديه آلية خاصة للتواصل مع مصادر المعلومات ، عبر السياحة الحرة في الأكوان (كما يحصل أثناء النوم) وإلا أو ليس الكون في الأساس طاقة تحمل على جناحها معلومات وبرامج عمل ورسائل تواصل بين القلوب والعقول والارواح ؟!

على أية حال كلا الرأيين مقبولين نسبياً طالما أننا لا نملك بديلاً أكثر معقولية ، وطالما أن فيزياء الكم تدعم اليوم وبقوة مسالة التداخل الزمني ، وانتقال المادة من مكان إلى آخر دون الحاجة إلى وسيط زماني او مكاني .

طيب .. نعود إلى قدرات الاستبصار أو سمها التنجيم أو قراءة الطالع ، فنسأل هل من الممكن تعلم هذه القدرات ؟

لا أشك في أن أي واحدٍ منّا مستعد لبيع كل ما يملك في سبيل أن ينال قدرة من تلك القدرات المسماة خطأ بالقدرات الغيبية ، ولكننا لو عرفنا الحقيقة ، لوفرنا الكثير من المال والجهد والانتظار والتمني ...!

اتقان الاستبصار :

أول ما أود الأشارة إليه هنا هو أن الاستبصار كما أي ممارسة روحية أو باراسيكولوجية ، لا يُعلّم لأنه معلوم أصلاً ، فهذه القدرات موجودة فينا ، وبالتالي فهي توقظ وتحرض حسب ، من خلال تقنيات معينة تمكّن من مد الجسور والتواصل بين العقل الباطن (منبع كل القدرات) والعقل الواعي (هذا الذي نعيش معه وبه في حياتنا الاعتيادية) . أود أن أجدد التأكيد على هذه النقطة .

كل ما يمكن أن نوقظ من مواهب أو كفاءات ، هي قدرات طبيعية نملكها أصلاً في أعماقنا وليست هبة من الله أو موهبة ، وإن كان كل شيء في الأصل ينبع من منبع واحد ، هو جوهر الخلق أو روح الحياة أو الواحد الذي لا نعرف بالضبط هويته بعد ، إنما فرق بين أن تقول أن هذا الرجل موهوب وذاك المسكين لم يوهب ، لا هذه المسائل مثلها مثل وجود العينين والانف والدماغ ، ليس من أحد محروم منهم ، إنما هذا أنفه كبير وذاك له عينان زرقاوان ، وتلك تستخدم دماغها بشكل حسن ، وذاك يفسد دماغه بالخمر والأيديولوجيا ..!

لأضرب لك هذا المثل المتواضع :

لنأخذ طفلين شقيقين ، أحدهما ولأسباب لا نعرفها أظهر اهتماماً مبكراً بالموسيقى ، الآخر لم يظهر أي اهتمام بشيء على الإطلاق ، قمنا نحن الأبوين بالتأكيد على هذه الميزة وهرولنا بالطفل إلى أقرب معهد موسيقى ، وتواصل التأكيد على موهبة (المحروس) ابننا ، فالبنتيجة بعد عشرون عاماً سيكون هذا الابن قد بلغ في الموسيقى شوطاً كبيراً ، أما الآخر فأظن أنه لن يكون له في الموسيقى شأنٌ ولو ظلّ يقلب النوتات طوال عمره .

لماذا ؟ لأننا دعمنا الأول وحمّلناه مسؤولية الهبة التي وهبها الله له ، في حين لم نقل للأخر أنت موهوب ، بل ربما قلنا له ابحث لك عن شيء آخر تفعله فأنت لم توهب ما وهبه الله لأخيك ..!!

نحن نستعمل كلمة موهبة بطريقة خاطئة بالكامل ، ونعممها على ما لا يعد من الحالات ، فهذا روائي موهوب ، وتلك راقصة موهوبه ، وهذا رجل دين موهوب ، وذاك روحاني موهوب ...!

تخيّل كم من الضرر نصيب به أنفسنا وأهلينا حين نلصق كل شيء بالرب ، وكأنه لا عمل له إلا توزيع الهبات بشكل فردي ..!

إذن فهذه قدرات طبيعية لا موهوبة ولكن موجودة ، فكيف نوقظها ؟

نوقظها من ماذا .. ؟

من مكمنها في العقل الباطن ، وهذا يتطلب أن نزور العقل الباطن .

طيب ... كيف نزوره ، ونحن لا نعرف لغته ؟

كيف نتحاور معه ؟

بسيطة ... نتعلم لغة العقل الباطن ... ليس هذا بمشكل ....!

(ألف باء) العقل الباطن هي الرموز ، الصور ، التخيلات ، أجواء بيت العقل الباطن تَعّبَقُ برائحة البخور ، العطور الخاصة ، في العقل الباطن يجب أن تكون مسترخٍ بالكامل ، لأنه لن يحاورك وأنت مشدود ولن يفتح لك أبوابه حتى ، ثم لكي تذهب للعقل الباطن عليك أن تأخذ معك هدية ...!

مرآة سوداء أو كرة كريستال أو كأس من الحبر ....!

طيب ...كيف لي بكل هذا ؟

بسيطة ...!

تهيء باكراً :

1- نشط قدرتك على التصور ...!

تَذَكّر حين كنا أطفال ، كم كنا ناشطين في الخيال ، كنا في أغلب الأوقات نسبح على ضفاف العقل الباطن حتى صدمنا البالغون بقولهم ، كفاك طفولة ، لقد غدوت رجلاً (أو امرأة) وعليك أن تتحمل المسؤولية ..!

اجلس ساكناً لفترة من الزمن ، ولو نصف ساعة كل يوم ودقق النظر بصورة من صور التخيل الصينية أو الهندوسية أو أوراق التاروت أو رموز الكابالا اليهودية أو ما تجده من آثار الفراعنة العظام ، هذه الصور وغيرها أُحبذها أنا أكثر من الصور العادية التي يقترح بعض السيكولوجيين التمرن عليها ، لأن الصور العادية في المجلات أو الكتب لا تحمل نكهة تاريخية وبالتالي قد توقظ أحاسيس أخرى بعيدة عن غرضنا هذا . ركز في الصور بمنتهى الدقة ، في كل نقطة من الصورة ، وحاول أن تسترخي وأنت تركز ، حاول أن تسترخي في كل عضلة من عضلات الجسم ، لتكون الفائدة أكبر ، ثم أغلق عينيك وحاول أن تستذكر تفاصيل الصورة ، تذكر أنك يجب أن تكون مؤمناً بما تفعل وأن هذا الذي تفعله ليس عبثاً على الإطلاق ، بل عمل مهم ليس للباراسيكولوجيا حسب ، بل وحتى لإيقاظ الابداع الفني أو العلمي لديك . الآن أو في النصف ساعة التالية من التمرين ، قم بالتدخل في إعادة تشكيل الصورة بشكل حر ، حاول أن تضيف لها تفاصيل من قبلك ، أو اهجرها إن شئت واشرع بالتخيل الحر ، بلا قيود ولأطول فترة ممكنة ، متى شعرت أنك بدأت تفقد اهتمامك أو أن تركيزك قد ضعف أو انتابك الملل ، حاول أن تعيد خيالك إلى ذات النقطة التي بلغتها ، وإلا كف عن التخيل ولا ترهق نفسك أكثر ، إنما عد إلى ذات الممارسة في أقرب فرصة .

2- دون ملاحظات عن كل ما رأيت في خيالك أو في مشوارك التصوري هذا ، تعوّد أن لا تهمل شيء دون تدوين ، لأن الكثير من الأشياء سيبدأ بالهبوط عليك مع تدفق خيالك وتوالي ساعات التمرين ، تعوّد أيضاً أن تسجل الوقت والظروف الجوية أو الأجواء التي كانت ترافقك ساعة قيامك بتمرين التخيل ، لأن هذا سيفيدك مستقبلاً في تحديد أفضل الأوقات للتأمل والتخيل ، فمثلاً عند اكتمال البدر ، يكون الخيال أنشط والقدرات التصورية والإبداع واستبصار المستقبل أفضل منه عند ظهور الهلال ، وهكذا نرى أن من الضروري أن تعرف ما يناسبك أكثر من الأوقات والظروف العامة . لا تترك شيء للصدفة أو الحظ ، بل ضع كل شيء في إطار علمي منطقي منظم .

3- تعلم الاسترخاء : حتى في حياتك الاعتيادية ، تعلم أن تجلس بشكل مسترخي ، على الأقل تكسب بضع سنوات إضافية من العمر أو المزيد من العافية للعضلات من خلال الاسترخاء ، لأن توتر العضلات يؤدي إلى الشيخوخة الباكرة وتسارع الأمراض واحداً إثر آخر .

تعلم أن تسترخي قبل أن تجلس إلى كرسي التخيل (ولاحقا كرسي الاستبصار) لأن العقل الباطن لا يعمل إلا إذا استرخى الجسم بالكامل وهدأ الوعي ونام جزئياً ، وكلنا يعلم أن الوعي لا يهدأ إلا إذا استرخى الجسم .

4- عوّد نفسك على أن تعيش أجواء باراسيكولوجية من خلال القراءة في تلك الأبواب ، فليس كالقراءة محرضٌ على الإيمان بتلك العلوم القديمة قدم الدهر ، تعرف على الرموز التي تجدها في بعض تلك الكتب ، فتلك معارف إنسانية مهمة ، ومعرفتها قوة لك ولمن حولك .

5-من الاستعدادات الضرورية لممارسة الاستبصار ، أن يكون لديك وسائل مساعدة من قبيل (كرة الكريستال أو المرآة السوداء أو أوراق التاروت أوقرص الرمل أو ما شابه) طبعاً بالنسبة لكرة الكريستال الأصلية غالية جداً ، وليس بمقدور المهتم شرائها ، زائداً أن من الباكر البدء بكرة حقيقية ، هناك بدائل عنها من قبيل الكرة البلاستيكية ، وهي مشابهه في الشكل للأصلية وإن كان تأثيرها دون الأولى ، من البدائل الأخرى قرص الرمل أو المرآة السوداء أو غير ذلك (جميع هذه يمكن عملها منزليا ، ولدي طريقة العمل ويمكن تلقيها مباشرة عبر بريدي) .

أود أن انبه إلى أن جميع تلك الوسائل محرضات للوعي اليقظ لكي يهدأ ، وبذات الوقت تستحث تلك الأدوات العقل الباطن على أن يأمن لنا إذ يجد أننا نتعامل معه باحترام ومن خلال أدواته ورموزه ولغته ، إنها تماماً مثل مسماع الطبيب ، أو التلسكوب أو الميكرسكوب ، أدوات بحث وعمل ، ولا تملك بذاتها طاقة سحرية معينة أو غير ذلك .

طبعاً أغلب تلك الوسائل ورثناها عن عصور فجر الحضارة ، من البوذيين واليابانيين والهندوس واليهود والفراعنة وعرب ما قبل الإسلام ، واستمرت بذات مواصفاتها حتى يومنا هذا وإن اختلفت قليلاً حسب تقاليد الشعوب وطرائق عيشها ، نضيف لذلك أن من المحبذ استخدام البخور والمواد التي يمكن أن تطلق دخاناً ، لأن أجواء العقل الباطن تتطلب أن يكون هناك دخان (كما هو حال الأكوان إبان لحظة الخلق المقدسة) . فالعقل الباطن لا يفكر ولا يعيش بمنطق العقل الواعي ، وتلك أجوائه التي يجب أن تُحترم .

كذلك يحبذ للمهتم بالروحانيات أن تكون لديه أجوائه الخاصة التي لايضايقه فيها أحد ، سواء للتأمل الحر أو تمارين التصور أو للجلوس إلى كرة الكريستال أو قرص الرمل . دائماً يجب أن تحافظ على أن تكون بعيداً عن أي مضايقات ، على الأقل إبان ساعتك الروحية ، أما بعد ذلك فلك كامل الحرية أن تعيش على هواك .

6- أدواتك التي تستخدمها للتأمل أوللاستبصار ينبغي أن تكون مصانة عن أنظار المتطفلين وينبغى أن تُحمى من نور الشمس أو الضوء القوي أو الروائح الكريهة أو اللمس من قبل الآخرين ، وحالما تشتريها أو تُعِدّها بنفسك ينبغي أن تُمغنط بأنفاسك وبصمات روحك وجسمك ، لكي تأتلف معك وتنجح بيدك وتكون حصتك وحدك ، هذا مهم جداً ، وإلا لن يتقبل العقل الباطن العمل مع تلك الأدوات لأنه لا يثق بها وبالتالي لا يثق بك .

خاتمة :

في رسالة للعبقري فرويد إلى زميله وغريمه بذات الآن الرائع يونغ يقول : لو أمكن لي أن أعيش ثانية لبحثت في الباراسيكولوجيا .
أما يونغ فقد فعل وكان له الفضل الأول بعد مسمير وبرايد ، في أن يعيد للباراسيكولوجيا مهابتها وكرامتها التي ابتذلها المشعوذون ورجال الدين بذات الآن .

كم من الأشياء عزيزي القاريء ما لا نعرف لحد الآن ؟ كم من الأشياء لا نراها لحد الآن ولكننا نجيز لأنفسنا أن نصدقها ، لمجرد أنها تأتي ، لابسة ثوب العلم ...؟

مغناطيسية وجاذبية أرضية والكترون وأشعة غاما وإكس وألفا وبيتا و.... الروح والعقل الباطن وغيرها....! غوامض وغوامض كثيرة ، نتقبلها ربما على مضض لأنها شائعة ولأن العلم قال فيها رأيه . ظواهر من قبيل الاستبصار والسمع الفائق والحس الفائق والمشي على النار وتحريك الأشياء بقوة الأرادة واستنزال المطر وعشرات الحالات التي تأكدت وعاشها فلاسفة وعلماء معتبرين ، لم يقيض لها للأسف إلا في السنوات الأخيرة من يبحث فيها ، ليحررها من عوامل الصدفة أو وهم الهبة الألهية ، أو وهم الأعمال الشيطانية ، علماً بأنها كما قلت لا من الرب ولا من الشيطان ولا محض صدفة ، إنما قدرات داخلية لدى كل الناس .

أذكر أني عشت مثل شبابنا في الوقت الحاضر ، ذات العقلية التي لا تؤمن إلا بما ترى أو ما يجيزه المنطق .

هه ... وأي منطق ...؟!!

المنطق الذي أحرق كوبرنيكوس حياً وأراد قتل غاليلو ، لأنهما قالا بكروية الأرض.

قلت ... كنت كذلك ، قبل ثلاثون عاما من يومي هذا.....!

كان عالمي كئيب للغاية ...لا شيء إلا هتافات البعثيين وتهريج الشعراء العرب في التغني بأمجاد البكر والبعث وصدام والوحدة القادمة ...!

كل شيء منظم بدقة ...خطواتنا محسوبة ، قاماتنا بذات الارتفاع ، وأزياءنا كلها مفصلة على الطريقة الصدامية (كقامات وأزياء أخوتنا الصينيين حَمَلَة الكتاب الأحمر) نسينا الحب والشعر والمجهول ... ! اللعنة فكل شيء كان معلوماً (أو هكذا أوهمونا)...كنا نموت من الكآبة ، كما كان الروس يموتون لهفة لزجاجة الكولا أو حبة الشوكولاتة أو أغنية للفيس بريسلي أو فلما لهيتشكوك ....!

نشأنا أجيال من المرضى المضطربين عصبياً ، الجبناء بشكل مدهش والقذرون بشكل مفجع ، وإلا .... انظر لما يفعله بعض العراقيين في بلدنا الآن ....!

حين أهتديت إلى علم النفس والباراسيكولوجيا ، تغير إيقاع حياتي بالكامل ... أستعدت توازني ، أستعدت براءة وإنبهار الطفل الذي قتله القاشست فيّ باكرا ....صرت أعرف كيف أراوغ الموت والمرض والجوع والإفلاس ... قدرات وقدرات عديدة تفجرت في داخلي ...!

لأجل هذا انصح بالقراءة وأتمنى على كل قاريء أن يعرف ما يقرأ ويوفر على نفسه قلقاً وكأبة ومرض وعمر قصير ...!

علم النفس ... علم النفس ... علم النفس ...

وريث الفلسفة وسيد العلوم وأمها وأباها ...!

ومن نافذة علم النفس لا من أي نافذة أخرى ، خذوا الباراسيكولوجيا ....!

فإنها لم تجد إلا لدى علم النفس الأحتضان الحق ، والرعاية والدعم والتكريم .

الباب الثاني عشر والأخير

بحوث الإفاضة

الفصل الأول : وفي البدء كانت الكلمة

من خلال الفكر يتحقق كل شيء ، لأنه مبتدأ كل شيء وقاعدة إنطلاق كل عمل أو سلوك .

عبر الفكر يمكنك أن ترى كل حياتك ، تمرّ عبر شاشة الذهن في تدفقٍ مستمر . ترى الماضي ، ترى الحاضر ، ترى المستقبل ، تتوقف عند أي مقطعٍ من مقاطع هذه الأزمنة لتعيد قراءته ، تتمعن بالفكر هنا أو هناك ، تقلق ... تتألم .. تتصور ... تحاول إعادة رسم الحدث من جديد ، تسلط عليه المزيد من الضوء أو تنزع عنه الأضواء لتجعله يعتم أو يضمحل .

الفكر يمكن أن يريك الماضي ، ويمكن أن تحاول إعادة صياغته عبر التصور ، ولكنك قطعاً لن تنجح في فعل شيءٍ عملياً ، لأن السفر إلى المستقبل مستحيل فيزيائياً وإن كان جائز ذهنياً .

من الطريف أن هناك نظريات تدّعي أن السفر إلى الماضي يمكن أن يحصل يوماً ، ولكن هذا لم يحصل أو يثبت بعد .

بمقدورك أن تشرك في الفكر ما تشاء من الحواس ، تتذوق الطعم من جديد ، تستنشق الرائحة القديمة من جديد ، تبصر ، تسمع ، تشعر بالرجفة أو الغصة في قلبك ، تخاف مجدداً أو تفرح من جديد . نعم .. يمكنك هذا ، لأن الدماغ العظيم الذي في رأسك يختزن كل شيء ، صور ، نكهات ، ألوان ، تفاصيل دقيقة لكل حدث ، وما عليك إلا أن تخرج مخزون الذاكرة في لحظات الصفاء عند ضفاف الحالة التأملية التي يكون فيها الجسد في كامل الاسترخاء ، ويكون فيها الفكر رائقاً صافي ، إلا مما أنت مزمعٌ على تخيله أو التفكير فيه وعرضه على شاشة ذهنك الداخلية .

كل هذه الحواس والمخزونات الحسية الموجودة في الدماغ ، تجري فيك ، في رأسك لا في الخارج ، وكل ما يُعرض فهو يُعرض في شاشة ذهنك ، لا شاشة عرضٍ خارجية في بيتك أو خارجه .

ما تعرضه ، يمكن أن يكون بعض ذكريات الطفولة أو ربما حدثٌ حدث قبل لحظة ، أو ربما لم يحصل بعد ولكنك تريد له أن يحصل فتتخيله وتتصوره وتغرس فيه أشيائك وحواسك ورغباتك وإيمانك لتعطيه قوة التحقق في المستقبل ، القريب أو البعيد .

الفكر ... الفكر ... بداية كل شيء ... كل شيء على الإطلاق ..!!

وكما قال أحد حكماء العرب القدامى وكان حبيس سجنٍ لأحد خلفاء بنو العباس ، وإذ سأله سجانه بأمر من الخليفة عن حاله أجاب :

- أو تظنني تعيسٌ يا رجل ، لا بل أنا سعيدٌ غاية السعادة ، فجنتي وجحيمي هنا في عقلي ....!!

أما المسيح فقد قال في عهده الجديد (في البدء كانت الكلمة) ..!

بلى .. إنها الكلمة ...!

والكلمة هي الفكر ..!

حسناً ... قد يقولٌ قائلٌ : وكيف لي أن أعتمد الفكر لأجعل حياتي أجمل وأفضل ؟

وأقول له : اعد رسم الماضي من جديد في ذهنك ، لتزيل منه الشوائب التي تلوث الحاضر وتعكره ، وتجعل المستقبل تعيساً ..!

لماذا ...؟!

لأن الحاضر وليد الماضي ، والمستقبل جنين الحاضر ، وإن لم يكن الماضي سعيداً أو على الأقل لم تتم تصفية حساباته بعد بشكلٍ مُرّضي ، فأنه سينعكس على الحاضر فيجعله متوتراً مشدوداً تعيساً ، وحيث يكون الحاضر تعيساً ، فهل تظن أن المستقبل يكون أسعد ..؟

قطعاً لا ...!
حسناً ... وكيف لي ولك أن نعيد رسم الماضي ، وقد قلنا أنه سلف أن انتهى ونفذت صلاحيته وليس ممكناً إعادة رسمه فيزيائياً لأن هذا مستحيل مؤقتاً على الأقل (بأخذ نظرية العودة الفيزيائية للماضي بعين الاعتبار رغم لا معقوليتها) ...؟
الجواب ... بأن نعيد قراءة الحدث الذي حصل في الماضي وأختُزن في العقل الباطن أو في مكان ما من الدماغ ، إعادة قراءته مجدداً وتغيير شكل التصورات الحسية التي انبثقت منه والتي أعطتنا مفهوماً سلبياً عن أنفسنا ، تغيير شكل التصورات من السلب إلى الإيجاب .
هذا وحده ما نستطيع أن نفعله مع حدث حصل في الماضي ورسخت تفاصيله بما فيها من مؤثرات حسية (صوت ، صورة ، نكهة ، ألوان ...الخ) رسخت بقوة في العقل الباطن أو في الدماغ .
إعادة قراءة الحدث وإعادة تفسيره على ضوء الوضع الراهن ومستوى الوعي الراهن في حاضرك هذا ، ثم وبأساليب وتقنيات متنوعة وعديدة ، يمكنك أن تغير التأثير السلبي للحدث أو الذكرى إلى مؤثرات إيجابية داعمة لك في توجهاتك الجديدة نحو التقدم والنجاح وتطوير شخصيتك .
لكن قبل أن أسعى لتقنيات إعادة قراءة الماضي وتغيير عوامل السلب إلى إيجاب ، حريٌ بي وبك أن نفعل شيئاً لهذا الذي نعيش فيه الآن إلا وهو اللحظة الراهنة (الحاضر) .
إن أكبر خدمةٍ يمكن أن نؤديها لأنفسنا والآخرين هو أن نتحرر من الماضي بالالتصاق بالحاضر ووعيه بقوة ، فبهذا قبل غيره يمكن أن نشفى من جراح الماضي ويمكن أن نفتح للمستقبل أكثر من بابٍ واسع .
دون أن نعني طبعاً أن لا ندرس تقنيات إصلاح الماضي ذهنياً إنما في مقالات أخرى .

العيش في اللحظة الراهنة :
تعد موضوعة العيش في اللحظة الراهنة ، من أكثر المفاهيم تكراراً في كتابات اليوم في مجالات علم النفس والعلوم الروحية عامة . العيش في اللحظة هو المفتاح الرئيسي لكل تقدم حقيقي إيجابي مؤجلٍ للمستقبل القادم أو الغد الآتي ، بعيداً كان أم قريباً . بغير أن نعيش اللحظة الراهنة بكل عمقها وجمالها وغناها ، لا يمكن لنا أبداً أن نعيد إصلاح أثواب الأمس أو أن ننسج أثواب الغد .
وكما أن كُل شيء هو في الأصل فكرةٌ ونشاطٌ دماغيٌ ثم سلوكٌ عملي ، فإن كل فكرةٍ لا تستند على اللحظة الراهنة ولا تعتمدها كقاعدة للعمل والانطلاق ، لا يمكن أن تنجح في أن تخلق أو تغير أي شيء على الإطلاق . فماذا نعني بأن نعيش اللحظة الراهنة ؟ نعني به أن نعي أننا أحياء في هذه اللحظة وتلك بحد ذاتها نعمة عظيمة ونقطة انطلاق مهمة للغد .
أنت وأنا أحياءٌ الآن ، موجودين ونملك كل هذا الذي نملكه من أدوات (الدماغ ، الحواس ، الخبرات المختزنة في الدماغ ، أجسامنا بكل طاقاتها) مضافاً لما نملكه في الخارج في هذه اللحظة ، علاقاتنا ، أموالنا ، وظائفنا المهنية ، اهتماماتنا وهواياتنا ، هذا الوقت الرهيب الذي نملكه والذي بمقدورنا أن ننجز فيه ما لا يعد من الأشياء العظيمة ، ثم أعمارنا بكل سعتها والتي بمقدورنا أن نضاعفها بالوعي والإرادة والعمل الجيد .
إذن في البدء ، يجب أن نعي اللحظة الراهنة ، هذه الدقيقة التي أكتب بها لك الآن ، هي ما يجب أن أعيها وأصب فيها كل ما أملك من انتباه ويقظة واستمتاع ، لأنها هي كل ما أملك الآن وكل ما لدي في داخلي ومن حولي ، هو هذا الموجود في هذه اللحظة . هذه اللحظة هي الوحيدة الحقيقية بالكامل ، الوحيدة التي لها وزن ولون وشكل ويمكن أن أحسها بحواسي الخمسة وبمنتهى الدقة ، وكل ما عدى هذه اللحظة غير موجود الآن وغير حقيقي ، لا الماضي ولا المستقبل ، بل حتى الماضي القريب جداً وهو تلك الدقائق التي لم أكن فيها على مقربة من كمبيوتري لأكتب ، لم تعد موجودة ، لقد سقطت من تقويم زمني وزمن الآخرين ، وبالتالي من الحري بي أن أنساها أو على الأقل أقلب صفحتها لأعيش بالكامل صفحة هذه اللحظة التي أحسها الآن بكل حواسي .

وتلك الدقائق القادمة أو الساعات التي لم تأتي بعد ، تلك التي أتوقع مثلاً أنني سأذهب فيها إلى السرير أو ربما إلى الخارج ، تلك لم تأتي بعد وبالتالي فهي ليست حقيقية إلا لحظة حدوثها أما قبل ذلك فهي جنينٌ كامن في رحم هذه اللحظة التي أعيشها الآن ، طيب معنى هذا أن وعيي ينبغي أن ينصب بالكامل على لحظتي هذه ، أتحسس بكل حواسي كل ما فيها من جمال وسعادة ومنفعة عقلية من خلال ما اقرأه أو أكتبه أو أعالجه في مخي .

وكذلك أنت الآن منشغلٌ بما لديك وحيث أنت تقرأ مثلاً أو ربما تنام أو تتناول طعامك ، فإن لحظتك تلك هي الوحيدة الحقيقية بالكامل والوحيدة التي ينبغي أن تعاش بمنتهى الوعي .

كيف أعيش لحظتي بعمق ؟

حسناً ... افعل هذا بأن أشرك كل حواسي ومشاعري في نسج هذه اللحظة ، افعل هذا بانتباهي التام إلى أن هذه اللحظة هي كل ما أملك الآن ولا شيء آخر ولا أدري ما إذا كنت سأملك لحظةٍ أخرى بعدها أم لا ...!

الانتباه هو سلاحي في تتويج اللحظة وتكثيفها وتركيز كل زمني وإمكاناتي وما أملك فيها .

الانتباه ... الانتباه ... الانتباه ...!

انتبه إلى الأصوات التي تسمع ، النكهات التي تستنشق ، المرئيات التي ترى ، الملموسات التي تلمس ، المشاعر التي تدور في ذهنك في هذه اللحظة .

أنا أعلم أنك الآن تعيش هذه اللحظة غير ما أعيشها أنا ، هذا أمر طبيعي ، لكن السؤال المهم ، هل نعيشها كلانا بذات الكثافة ... بذات الحميمية ... بذات العمق والتركيز ..؟!

هذا هو المهم ...أن تعيشها ، كائنةٍ ما كانت بمنتهى التدفق والحيوية والصفاء والعمق وكأنها كل ما تملك وهي فعلاً كل ما تملك ..!

أظن أن أبسط ما تخسره وأنت تقرأ الآن هذا المقال ، هو أنك إذا لم تعش لحظتك بمنتهى الوعي والانتباه ، أبسط ما تخسر هو هذا الوقت المضاع في القراءة ، وهذه المادة التي يمكن أن تكون نافعة لو أنك قرأتها بكل حواسك وليس بعينيك فقط ، فتخيل صديقي كم نخسر من أشياء عظيمة في كل لحظة من أعمارنا بسبب تشتت الفكر وضعف التواصل بيننا وبين اللحظات التي نعيشها .

حسناً ... سيسألني السائلون ، وكيف ينفعني العيش في اللحظة في علاج ما فاتني من لحظات وما خلف في ذهني ونفسيتي وسلوكي من أوجاع وأحزان ومتاعب ؟

الحقيقة أن أول علاجٍ ناجحٍ ناجعٍ لمتاعب الماضي (حتى لو كان هذا الماضي مشكلة حصلت قبل دقائق من الآن) هو أن أتعمق بهذه اللحظة وأحسها بمنتهى الكثافة ، بحيث يمكن لي أن أطرد المشكلة القديمة أو الحزن الراسخ القديم ، انتباهك إلى أنك حيّ ، تحسسك لأعضائك ، استماعك لدقات قلبك ، مشاهدتك لوجهك في المرآة ، استماعك لصوتك ، تأملك لما حولك في لحظتك هذه وبمنتهى العمق والحرارة ، هذا جميعه بحد ذاته سيخفف الاحتقانات العاطفية والشعورية المتعلقة بالماضي أو بالمستقبل .

إذن عيش اللحظة بعمق هو أول أبواب الحل لمتاعب وإشكاليات الماضي أو المستقبل .

الأمر الثاني والذي يكمن في العيش في اللحظة ، هو أنه كلما تعمقت في لحظتك تلك وازددت انتباها ووعياً لها واستمتاعا بها ، كلما حملت لك ما لا يعد من الرؤى والحلول لمتاعبك الحاضرة أو المستقبلية ، بلى ... اللحظة هذه يتكاثف فيها الكون كله بكل ما فيه من طاقات خلاقةٍ عظيمة . كما أنها لحظتك أنت ، فإنها لحظة الحقيقة والحيوية في الكون كله ، إنها اللحظة التي يعيشها الكون كله بمنتهى الحيوية والكفاءة ، إنها لحظة التكثيف والتركيز الكوني الرهيب في كل مفاصله ، في الكواكب ، في المجرات ، في الأحياء ، في الطبيعة ، في حركة الكون .

إنك لست وحدك من يعيش اللحظة بكل عمق وكفاءة وكثافة ، وبالتالي في هذه اللحظة تتواصل أنت مع الكون الجميل كله ومع جوهرك الروحي بكل طاقاته وخزائنه الهائلة من الاحتمالات والحلول ، فإن كنت مع اللحظة في تجليها رفدتك بحلولٍ غنية ناجعة

لمتاعبك أما إن عشت اللحظة بقلب يعيش في الماضي أو يحلق في المستقبل ، ضاعت عليك اللحظة بكل غناها ولم تستطع زحزحة ولو حجرٍ صغيرٍ من أحجار الماضي أو المستقبل التي تثقل قلبك .

الأمر الثالث ، إن عشت اللحظة بكل عمق ، أمكن للحظة التي تليها أن تكون عميقة وغنية وجميلة وحاملة للخير لك وللآخرين ، لماذا لأن اللحظة القادمة ، وليدةُ هذه اللحظة التي تعيشها الآن ، فحيث تكون لحظتي الآن حية ودافقة وجميلة وحيث أعيشها بكل عمق ، فبالتأكيد لا يمكن أن تنجب لي لحظةٍ قادمةٍ مشوهة أو مريضة ، أما إن كانت لحظتي هذه تعيسة مثقلة بالسطحية والتفاهة والاستغراق بالحوار الذهني الداخلي حول توافه الأمس أو أحلام الغد ، فبالتأكيد ستلد لحظتي هذه لحظةٍ أخرى أرخص وأتفه وأثقل وطأةٍ منها ، وتلك هي مصيبتنا نحن البشر ..!!

إننا نعيش أغلب الوقت إما في الماضي أو في المستقبل أو في كليهما معاً ، ولهذا يمر حاضرنا دون أن نعيه وحيث أننا لا نعيه ، فإننا أعجز من أن نغيره أو نجعله أحسن ، وحيث يأتي المستقبل يأتي بذات مواصفات الحاضر الذي سبقه وصار ماضي .

ما رأيك عزيزي القارئ لو توقفت قليلاً عن القراءة وألتفت لما حولك ؟!!

اقتطع من وقتك دقيقة واحدة لا أكثر ، وقم فيها بتحسس واستشعار ما حولك ، ابق عينيك على النص الذي تقرأه ، واستمع وتحسس واستشعر كل ما حولك ، ثم حاول أن تسجل انطباعاتك التي تشكلت في تلك الدقيقة .

طيب ... ما رأيك أن تجيب على الأسئلة التالية إن أردت :

1- هل تشعر أنك مرتاح في هذه اللحظة ؟

2- أيمكن أن تكون في حالٍ أسعد لو أنك كنت في ظروف وأجواء أخرى ؟

3- أيمكنك أن تفعل بعض التغييرات لجعل لحظتك هذه أجمل ، هل بمقدورك فعل شيء ما لتغييرها في هذه اللحظة ، أن تغير أجواءك ، ظروفك الحالية ، بحيث تكون اللحظة أجمل ، لا الماضي ولا المستقبل ، هذه اللحظة فقط ، ماذا كان ممكناً لك أن تفعل ؟

4- أتود حقاً أن تقرأ هذا النص في هذه اللحظة وتكمله وتستمتع به وتتعلم منه أم أنك كنت تفضل لو أنك فعلت شيء آخر ؟ وإن كان جوابك هو رغبتك في فعل شيء مغاير ، فما هو هذا الشيء الذي كنت تود فعله وعوضاً عنه قرأت هذا المقال ، ما هو ؟!

حسناً .. لو كان جوابك على سؤالنا الأول بالنفي ، أي أنك لست مرتاح في هذه اللحظة ، طيب حاول أن تفكر ما الذي ينقص هذه اللحظة لتكون سعيدةٍ جميلة .

أما سؤالنا الثاني فلو أن الأمر كان الإيجاب ، بمعنى أنك تودّ أن تغير تفاصيل لحظتك الحالية والأجواء التي أحاطت بك في تلك الدقيقة التي كففت فيها عن القراءة وانشغلت بوعي اللحظة حسياً ، طيب صفّ لي وبنفسك ، تلك الأجواء التي تمنيت لو أنها كانت البديل عن أجواء لحظتك تلك .

لماذا أطلب منك ذلك عزيزي القارئ ؟

ببساطة ... لأن وعي ما نريد وما لا نريد ، ما نحب وما نكره ، مهمٌ وحاسم في تحقيق الرضا والسعادة . إننا نعيش للأسف أغلب الأوقات في حالة وعيٍ سطحيٍ للغاية ومشوش ، وإذا ما التقى الوعي المشوش والغير واضح مع شرودٍ ذهني شبه دائم في أزمنة الماضي أو المستقبل أو كليهما ، فإن من الصعب علينا أن نعيش الحياة بشكل عميق وجميل .

لا يكفي أن أشدك أو تشدني إلى العيش في اللحظة دون أن تستطيع وأستطيع أن نعي ما نريد وما لا نريد . إننا حيث نحاول أن نجلب حواسنا للركون إلى اللحظة الراهنة ووعيها بعمق فإن وعينا ذاته ينبغي أن يتعمق في فهم ما نريد وما لا نريد ، لكي ما نستطيع أن ننجح في الاستمتاع حقاً وصدقاً بلحظتنا الراهنة المعاشة .

طيب ... أما السؤال الثالث فقد عني بالاستعلام عن الجهد الذي يمكن لك أن تبذله لإغناء اللحظة وجعلها أجمل ، خصوصاً وإنك الآن فيها ، في صميم اللحظة وحريٌ بك وأنت في الصميم أن تغير ما لا تراه جميلاً أو جديراً بأن يعاش ، إن لم تفعل وأنت فيها ، فأن أي جهد يمكن أن تصبه في لحظة قادمة هو جهدٌ ضائع ، لأن اللحظة انتفت وخرجت من تقويم العمر ولا ضرورة بعدئذ للتفكير

فيها أو محاولة تغييرها ، لا بل إن الانشغال فيها بعد أن تكون قد انتهت ، سيكون انشغالاً مرضياً يفضي إلى الندم والتعاسة والحسرة .

طبعاً ، حين قلنا أجواء اللحظة ، فقد قصدنا ، ما حولك الآن وما أنعكس على حواسك وشعورك في تلك اللحظة ذاتها ، لا في لحظة ذهنية من قبيل أفكار بشأن الماضي أو المستقبل ولا أمور أخرى لا تنالها حواسك ، من قبيل ما يحدث في العراق الآن مثلاً ، أو شؤون الوحدة الأوربية أو اجتماع صندوق النقد أو غير ذلك .

لا .. عنينا بالأجواء أجواء اللحظة التي أنت فيها الآن .

قلت في أجابتك على السؤال الثالث إنك غير مرتاح وتود تغيير أجواء اللحظة لتكون أكثر راحة وسعادة ، طيب صوت التلفاز العالي يضايقك ، الإضاءة غير مريحة ، الكرسي غير مريح ، كمبيوترك غير مستقر ...الخ .

غير ما لا يريحك إلا ما يريحك ، ربما تريد أن تكف عن القراءة ، افعل في الحال ، فبهكذا معالجة لحظّية لما هو غير مريح ، يمكنك أن تكسب لحظة أكثر إشراقاً وجمالاً ، وبمثل هكذا جهدٍ يحصل في حينه في كل مرة ، يمكنك أن تضمن انسيابية جميلة لحياتك وسعادة دافقة .

حسناً ...سؤالنا الرابع : لو كانت الإجابة عليه (كلا) أنصحك بأن تغلق الجهاز وتطفئ الشاشة وتؤجل القراءة إلى لحظةٍ أخرى أو يومٍ آخر ، مع استثناء واحد وهو أنك تريد الانتفاع بهذا المقال في نقاشٍ ما أو جهدٍ تربوي أو غير ذلك ، في هذه الحالة يمكن أن تطبعه لتأخذه معك .

لا أشك أنك أدركت الآن أن بمقدورك أن تفعل الكثير في سبيل جعل حياتك أجمل من خلال وعي اللحظة التي بين يديك أولاً وإقصاء اللحظة القادمة أو التي مضت لأن كليهما لا خير فيهما ولا نفع منهما الآن في لحظتك تلك . إن نجحت في إغناء اللحظة التي أنت بها ، تسنى لك ولا شك أن تغني كل لحظاتك القادمة ، وبمثل هذا يمكنك أن تخفف أولاً من آثار خسائر وانتكاسات الماضي التي لا زالت تلح على الذهن بين الفترة والأخرى فتملأه تشوشا وضياعاً وأسى .

طبعاً حين تحدثنا ملياً عن اللحظة الراهنة وضرورة إغنائها وملئها بالوعي والانتباه والإصلاح من أجل جعلها أجمل ، فإن ما قلناه لا يعني عزيزي القارئ بأي حالٍ من الأحوال أن نهمل المستقبل فلا نخطط له ، لا أبداً ولكن التخطيط السليم للمستقبل يعتمد أولاً على أن أعيش الحاضر بمنتهى الوعي والانتباه وبكامل حواسي وبأقوى درجة من الحسية (غير العدوانية والنقية من الشهوات المفرطة المدمرة) . فكلما عشت حاضرك بعمق وحرارة وحسٍ نافذ ، كلما سهل عليك أن تعرف بالضبط ماذا تريد من المستقبل وأمكن لك أن تعرف بالضبط كم من المواهب والكفاءات والقوى يمكن لك أن تضع في ساحة المعركة المجيدة صوب أهداف المستقبل .

بلى ... وعي الحاضر هو المدخل للمستقبل ومن عدة أبوابٍ لا باب واحد .

الأول : كلما كان الحاضر سعيداً ولد المستقبل أكثر جمالاً وعافية وسعادة .

الثاني : كلما كنت واعياً للحاضر ، أمكن لك أن تعي بالضبط ما تملك وما لا تملك وما تريد وما لا تريد ، وبالتالي تدخل المستقبل بفهمٍ كامل ووعي تام واستعداد جيد .

الثالث : كلما كنت واعياً للحاضر ومتصالحاً مع نفسك ومع الحاضر وسعيداً بنفسك وبالحاضر ، أمكن لك أن تدخل المستقبل وأنت سعيد ومتفائل ومتصالح مع ذاتك ومسالم في سلوكك مع نفسك ومع الآخرين ، وبالتالي لن يكون المستقبل تراجيدياً ولن يكون اختراقك له عدوانياً ومعقداً ، بل سيكون مرناً سلساً جميلاً

الفصل الثاني : سحر الحواس

الحقيقة الجميلة التي عشتها منذ أول يومٍ قرأت فيه أول كتابٍ في علم النفس ، وكنت يومها في سنٍ لا يتجاوز السابعة عشر ، إنني معرضٌ وبقوة لإشباع تساؤلات الناس واحتياجاتهم عن تفاصيلٍ تدخل في صلب حياتهم ولا يجدوا لها الإجابة المقنعة ، هم يريدون بالتأكيد أن يتعلموا ، أن يضبطوا إيقاع حياتهم على أساسٍ علمي ، بودهم لو يقرأون ولا يسألون ، ولكن إشكالية القراءة السيكولوجية عندنا في الشرق هي إنها أكتست رداءاً غير بهي بفضل الأشياخ ، وبتأثير ثقافة القطيع (تماماً كما هو ردائها إبان سيطرة الكنيسة في أوربا في العصور الوسطى) أي أنها رُبطت بالسحر وأعمال الشيطان (ومن منّا اليوم من ليس في داخله شيطانٌ معرفيٌ جميل يود أن ينهض).

والأمر الثاني في حاجتنا إلى علم النفس وعجزنا عن أن نشبعها ذاتياً ، هو صعوبة هذا العلم من جهة وغياب التسويق السهل المريح لمفرداته بحيث يُفرز الأكاديمي البحت عن التطبيقي العملي المبسط . أذكر أني كلما ألتقيت واحداً من أصدقائي الأطباء ، تجدد فضولي الفسيولوجي وحاولت أن أتذكر خللاً وظيفياً في جسمي لأسأله عنه (ونادراً ما أجد شيئاً جدياً) ولكنها العادة أو ربما إيحاء الطبيب لك بالمرض بمجرد حضوره حتى ولو في عرسٍ أو جلسة سمر ، كذلك النفساني حالما تلتقيه أو تقرأ له ، تجدك توّد لو تلقي بكل همومك في حضرته ، وبالنتيجة إما أن يستجيب لك فيضع أولوياتك قبل أولوياته ، فيكسب ثقتك ومحبتك وينال بدوره الرضا والإنسجام وراحة الضمير ، أو يخذلك فتظل ضحيةً لتلك القوارص والفيروسات اللامرئية التي تلتهم روحك وتدمر قواك وأعضائك وأدوات الحس والفكر لديك.

حسناً.. موضوع هذا التقديم الطويل الذي آمل أن لا يكون مملاً ، هو ما وصلني من رسائل شكوى من أخوةٍ يعانون من الضعف في بعض الوظائف الفسيو- بيولوجية ، على الرغم من أنهم في سنٍ لم تزل تُعد من سني الشباب (مع تحفظي على هذه المصطلحات السلبية ، الشباب والشيخوخة) أي في سني الأربعين.

لأجل هؤلاء الأعزاء كتبت هذا المقال الطويل الذي أظن أن طوله لا يمنع من الاستمتاع والانتفاع به ولو على وجبات.

مفاهيمٌ من قبيل العجز والشيخوخة ترتبط بقوة بعاملين أساسيين حاسمين هما ، الفرد ذاته ، أولاً :

1- رؤيته لنفسه، منظومة تصوراته ، نمط سلوكه ، مفاهيمه عن الحياة والموت وجميع هذا يمثل البنية العقلية للمرء .

2- ينبثق من العامل الأول، عاملٌ فرعيٌ مهمٌ وهو الإستخدام الأمثل للفسيولوجيا ، أي الحواس والعضلات.

الثاني : المجتمع، ثقافته (الدينية ـ السياسية ، نمط العلاقات والتركيبة الإجتماعية ، نظرته للفرد خاصة وللحياة والموت بشكل عام) . أقفز إلى العامل الثاني فأستعير ما ورد في دفتر ملاحظات السيد Alexander Leaf الباحث في جامعة هافارد في الولايات المتحدة ، وهي مذكرات تعود إلى سبعينيات القرن الماضي، وقد سجلها عقب جولةٍ حول العالم لإستقصاء سرّ بلوغ بعض الناس وبإعداد كبيرة في بعض الشعوب أعماراً متقدمة مع الإحتفاظ بالكفاءات الفسيولوجية نشطة إلى حد كبير، لنستمع لما يقوله :

" قمت بزيارة قبائل وشعوب معزولة عن المدنية في الباكستان وجبال الإنديز في الإكوادور وأنا أحمل في ذهني ما سلف أن سمعته من أساطير عن حيوية بيولوجية وفسيولوجية لإناسٍ بلغوا الثمانين أو التسعين ، ولدهشتي وجدت أن ما حملته من معلوماتٍ مشكوكٍ بها ، كان صحيحاً إلى حدٍ كبير ، أما السر وراء ذلك فكان غريباً جداً ، إنه الرأي العام في تلك القبائل وموقفهم العجيب من أولئك الشيوخ والعجائز ....! "

في تلك الشعوب ينظرون لمن بلغ الثمانين على أنه ليس حكيماً فحسب بل وأنه الأقوى بيولوجياً وفسيولوجياً ، وكلما جاوز المرء هذه السن ارتفعت مكانته الاجتماعية وصار جذاباً بشكل أكبر بحيث أن الأجمل والأقوى هو من بلغ المائة ....!

تخيّل ...!!

إذا كانت تلك نظرة الناس إلى العجائز ، فكيف لا يستجيب الدماغ والحواس لهذه الإرادة الإيجابية فينفحان صاحبهما القوة والحيوية والمزيد من الكفاءات المتجددة.

قارن عزيزي القارئ هنا بين نظرتنا نحن لأنفسنا وأعمارنا ، ونظرة هؤلاء البدائيين الجميلة الرائعة ...!

أذكر أن أمي وإذ بلغت أربعينيّ ، أنها بدأت تلح عليّ في مسألة الحج والصلاة.

لماذا يا أمي ...؟

لقد بلغت الأربعين يا ولدي ...!

والمعنى مفهومٌ طبعاً... يجب أن تشرع منذ دخولك الأربعين بإعداد عدة الرحيل للقاء ميكائيل وإسرافيل و عزرائيل ، وطيّ صفحة الود مع باخوس (إله الخمر والمتعة عند الإغريق)..!!

حسناً.. لنترك المجتمع على حاله فتغيير أنماط تفكير الشعوب ومفردات ثقافتها عملية معقدة للغاية ، ويكفي في تصوري مبدئياً أن ينشغل الفرد الملهم ذاته في تغيير نفسه ، وبالتأكيد كلما ازداد عدد الطامحين للتغيير ورأيناهم يتألقون بيننا أمكن لهم أن يجتذبوا إلى صفّهم المزيد والمزيد ، وهذا هو منطق الأشياء ...!

حسناً.. خذ على سبيل المثال عبقري العصور دافينشي ، ألم يكن الناس في فلورنسا يقفون في الشوارع والأزقة لينظروه بانبهارٍ وهو متوجة صوب ورشة عمله أو صوب الغابات حاملاً قفصاً صغيراً لبضع طيورٍ ملونةٍ اشتراها ليطلقها في فضاء الرب الرحيم...؟!

لماذا...؟

لأنه حتى وهو في سنٍ متقدمة من العمر كان يُنظر إليه وكأنه إله الجاذبية والجمال والجنس.

كان الرجل نموذجاً للتوازن بين العقل والحس ، كان فيه كلاً من كازانوفا والحكيم ديوجينيس بذات الأن.

ماذا يقول دافينشي عن الحواس ، لنستمع :

" العاديون من البشر (وهم الأغلبية) يرون ولا يرون ، يصغون ولا يسمعون ، يلمسون ولا يحسون ، يأكلون ولا يتذوقون ، يتحركون ولا يعون حركتهم ، يستنشقون ولا يعون الروائح والعطور ، يتكلمون ولا يفكرون "....!

يا الله.. كم هي مفزعةٌ حقيقتنا نحن البشر...!

بلى ... إننا نفعل جميع هذا ، دون وعيٍ منا ، نعيش الحياة بحواسٍ تشتغل بأدنى كفاءاتها ، فكيف إذن نتوقع أن نكون أصحاء وكفؤون فسيولوجياً وبيولوجياً وسيكولوجياً وذهنياً بعد الأربعين أو الخمسين ؟! وحيث تبلغ ضغوط الواقع أقصائها من تراكم الأبناء وتشابك العلائق واضطراب الوضع الاقتصادي الفردي أو الأسري مضافاً إلى ضغوط الخارج (الوعاظ الأخرويون وشيوخ القبائل ورجال السياسة المترهلون)...!

في تصوري المتواضع أن الخلل يكمن في عاملٍ ذهني بسيطٍ للغاية ، ولا يحتمل تنظيراً أو تمريناً لممارسته، الانتباه .. لننتبه رجاءاً...

الانتباه لحواسنا ، التعرف عليها ووعي عملها ، التحبب لها ، مغازلتها ، إطرائها... أيُ جنونٍ هذا الذي سيقول الكثيرون...؟! لا بل هو منتهى العقل...!

لأن كل خليةٍ إنسانية تملك عقلها الفردي وخارطة تكوينها وتاريخها وقائمة وظائفها ، أما كلمة السرّ لدخول هذا العالم العجيب المصغر فهي : (الحب).. ح ، ب !
الحب المشفوع بالامتنان والانتباه أو الانتباه المحمول على أجنحة الحب والامتنان والفهم ...!
إذا كان هذا يصح مع كل خليةٍ مفردة ، فكيف الحال بملايين خلايا اللمس والرؤية والتذوق التي تشكل ما نسميه أعضاء الحس ...؟
حينما حار علماء الفيزياء في غرابة سلوك الإلكترون ، إذ كان يسلك برهةً سلوك جسيمٍ ذري وأخرى سلوك موجة أو أنه يظهر هنا وهناك بذات الآن ، قالوا إنه وعي المراقب أو الراصد هو من يغير سلوك الإلكترون.
إذن جوهر كل شيء هو الوعي ، وعيك عزيزي القارئ لجواهرك المادية ، هو ما يجعلها تخدمك بكفاءة أو تخذلك ليلة الزفاف أو في الحرب أو عند المرض ...!
أذكر هنا قولاً جميلاً للإنجليزي شكسبير : "الشجاعة هي الإحساس بالشجاعة" هذا القول أثر فيّ بقوة فعمدت إلى استنساخه وتطبيقه على جل القيم الأخرى ، كالجمال والنبل والطيبة وغيرها.، فالجمال هو الإحساس بالجمال ، كما والوضاعة ، هي أحاسيس أو مشاعر أو وعي يسبق الفعل أو الآداء...!
وأستدركُ ثانيةٍ هنا فاعذروني : صديق عزيز.. وإذ كنا بعدُ في مرحلة الشد والجذب والإختبار، كنت حين اقرأ ما يكتبه لي أو أستمع لما يود إشراكي فيه من الشعر والغناء ، اقرأ ما بين السطور فأرى نبلاً غريباً فأقول في نفسي ، هذه رفعةٌ وعراقةٌ في النسب ولا شك ، وحين عرفت لاحقاً من لسانه الحيي ذلك لم أنبهر ولم يخذلني حدسي (وإذ أقول العراقة والأصالة فأنا لا أعني الجانب العنصري فيها ، بل أعني عمق وعيها للتميز وذلك هو الإيجابي في الأعراق الكريمة...! وإذا كنا نقول في الإسلام وضيق أفقه فإن فيه من الإبهار الكثير ولمحمدٍ من الأقوال جميلها مما يستحق أن يكتب بماء الذهب كقوله فيما معناه : اختاروا من النساء ذوات النسب فإن العرق دساسّ...!!) .

وعيك عزيزي القارئ لقيمتك ينعكس في سلوكك حتى دون أن تع هذا السلوك ، ووعيك للإلكترون يؤدي إلى تغييره لسلوكه ، والإنتباه المحب لأعضائنا الحسية يوقظ فيها كفاءات استثنائية يمكن أن تستمر إلى ما شاء الله كما في مثال الأحبة شيوخ الإنديز أو الباكستان...! ووعي الوضيع لوضاعته (حاشاكم الله من الوضاعة) يجعله ينظّر لها ويستحليها ويتذوقها ويبدع فيها (كما أبدع الفاشست في العراق في ذبحنا)...!

يقسم النفساني الأمريكي المبدع (توني بوزان) في كتابه الرائع HEAD FIRST ، الإبداع إلى عشرة صنوفاً بينها الإبداع الحسي ، ويضرب بوالت ديزني المثل كنموذج لأشهر المبدعين الحسيين : فحيث نشأ ديزني في أسرةٍ ريفيةٍ ، أكمل الثانوية في ذات الريف ، أكتشف ووعى عشقه وشغفه بالطبيعة في وقتٍ باكرٍ ، فعزز هذا العشق بمزيدٍ من الوعي ومزيد من التوحد مع المعشوق ، كان يستمع ويتذوق ويتحسس عناصر الطبيعة في نشاطها وسكونها بمنتهى الانتباه فيسجل في عقله الباطن تلك الانطباعات ، التي سرعان ما تفجرت حين وجد نفسه يشيح ببصره عن الدراسة الجامعية ليلتفت صوب السينما الناشئة حديثاً تقريباً في ذلك الحين ، ودخل السينما برؤيةٍ شبه متكاملة عن ما يريد له أن يكون ، وهو تمجيد الطبيعة وعكس أقصى قدر من حيويتها ولو على حساب الإنسان (بطل أسطورة الخلق الأول).
وبرز إعتناء ديزني بالطبيعة في أفلامه التي توالت وأثارات من الدهشة والإبهار ما لم يثره أي فيلم أو سلسلة أفلام من قبل ، ولأن الطبيعة تتميز كما الطفولة بالطهر والبراءة ، فقد توجهت أفلامه صوب الطفل ، عاشق الطبيعة التقليدي ، وأضاف الرجل إلى إبداعاته الفنية إدخال الصوت إلى السينما ، ومنح الأشجار والأنهار وكائنات الطبيعة غير المرئية أصواتاً ، أو جعل أصواتها أكثر

دفئاً وكثافة وبهاءاً وحفول بالمعنى ، ثم أنتج مخلوقاته الخيالية الطيبة الجميلة الذكية كالفأر ميكي وغيره. ولا أظن أن فينا من لم يحب شخوص ديزني ولم يتأثر بمدرسة ديزني في إعادة خلق الطفولة على أرق وأجمل المقاييس الإنسانية .

يكتب دافينشي مرّة في العين نصاً جميلاً طويلاً نكتفي منه بفقرةٍ قصيرة : " أما ترى أيها الإنسان كم أنت ثريٌ مفرطٌ في الثراء إذ لديك هذين العينين يحملان كل جمال العالم ، أيتها العين ، أنت أجمل ما خلق الله على الإطلاق ..!! "

وكما العين كذلك بقية أعضاء الحس الأخرى ، إنها جميعاً أدوات تذوقنا للجمال .. للفن.. للخير.. للذة، إنها نوافذ العقل وبواباته نحو الخارج ولولاها لكان العقل أعمى لا يميز بين قبح أو جمال ، ثم هي أدوات تغذية الغرائز باحتياجاتها من الصور والإنعكاسات العذبة الموقظة للكفاءات ، التي نتباكى على ضياعها الباكر بعد أن نكون قد اشباعناها هواناً بتجاهلنا لها واحتقارنا لدورها.

بلى ... عزيزي القاريء ، لقد منحنا أدوات راقية جداً ولا يمكن أن تقدر بثمنٍ ، أدوات في غاية التعقيد ومع ذلك لم تكلفنا ولا يمكن أن تكلفنا ثمناً كبيراً للحفاظ عليها، اللهم إلا بالقليل من الحب والتغذية الحسية والوعي . أندهش بل وأتألم حين أرى الناس يتداولون أفكاراً وتصورات سلبية مفجعة ما أنزل الله بها من سلطان ، وكأنها حقائق لا يمكن للشك أن ينتهك حجبها من قبيل منتصف العمر وأرذل العمر ، وشيخوخة وربيع وخريف ...! جميع هذه أوهام تعودنا على تداولها بمازوشية غريبة وكأننا نكره أنفسنا ونسعى للإنتقام منها ، والأمر حقاً كذلك...!

لقد أفسد العقل الجمعي والثقافة الفئرانية القبلية المتوترة كتوتر الفئران في جحورها في بيوت الناس ، أفسد علينا لذة الاستمتاع بالعمر بلا حساب للسنين والأيام ، فما تلك إلا حركة أفلاك في مجراتها ولا يفترض أن تؤثر على حركة الوعي الفردي الجميل في فلكه الذاتي فينا وحولنا..! لقد أكد العلماء قبل فترة ليست بالبعيدة أن سن الخمسين لدى الرجل أو المرأة الذين يحسنان الرعاية الفسيولوجية والسيكولوجية لأجسامهم ، يعادل بالضبط سن الثلاثين في كافة الكفاءات كما وفي المظهر الخارجي...!

بمعنى أنك تربح وبالجهد الاعتيادي فقط ما لا يقل عن عشرون عاماً ، فكيف لو أنك عملت جهداً مضاعفاً ولذيذاً للغاية من قبيل أن تعيد برمجة تصوراتك ومنظومتك الإيمانية كما سنشير له في أدناه. بالتاكيد ستربح من العمر أكثر.. بل أكثر بكثير...!

بالمناسبة ، ليس فينا كما أظن من لم يسمع بتلك البشارة التي أطلقها العلماء في الغرب في منتصف تسعينيات القرن الفائت، إذ قالوا أنهم أكتشفوا سرّ نمو وموت الخلايا ، وإنهم يتوقعون أن ينجحوا بتأخير الشيخوخة بشكل دراماتيكي في بحر أعوام من البحث اللاحق ، بل وأضافوا أنهم يتوقعون أن يبلغوا بعمر الإنسان إلى ما يفوق المائة بكثير ... وننتظر ونرى...!

لا بل بمقدورنا أن لا ننتظر ، إنما نفعل ما علينا تجاه أنفسنا فنأخذ حصتنا من العيش السليم كاملة غير منقوصة ..!

الحقيقة ، لدي في باب الرعاية الذاتية للكفاءات آراءاً أظنها جديرة بأن تؤخذ بعين الإعتبار:

1- تخلص من هيمنة الفيزياء الكلاسيكية المنطقية السهلة الفهم والتداول ، لأنها لم تعد قادرة على أن تفسر أي شيء ، بلى هي منحتنا قوة مادية وسيطرة على حركة الطاقة ومنحتنا الكهرباء والقاطرات وناطحات السحاب ، ولكنها قتلت فينا الإنسان إذ أحالته إلى إنسان آلي يعيش بحساب ويموت بحساب .. لا غموض .. لا براءة .. لا فطرة ... وعوضاً عنها ، تعرف على (فيزياء الكم) التي أعادت للإنسان إنسانيته إذ منحت الوعي دوراً خلاقاً أفتقده لمئات السنين.

طبعاً لا أدعي أني ضليعاً بهذه الفيزياء ، ولكن من قراءاتي عرفت أنها تقول:

1- ليس هناك شيءٌ ثابت على الإطلاق بل كل الأشياء نسبية ومتحولة ومتغيرة ، بمعنى جسمك وعمرك وكفاءاتك ليست ثوابت تسير على مسارٍ واحد يبدأ بالولادة وينتهي بالموت ، بل هنالك الكثير والكثير جداً في الطريق بين الولادة والموت ، وهذا الكثير يتحكم فيه وعيك وإرادتك وحبك لذاتك.

2- عالم الكم يؤكد (كما أكد الهندوس قبل آلاف السنين) على وحدة الوجود...!! لا انفصال بين أي شيء وآخر في هذا الكون ، لأنه كون ذريّ ، كل ما فيه هو في جوهره ذرات ، وكل الذرات هي في جوهرها طاقة ، وتلك الطاقة تنبعُ في خاتمة المطاف من بحيرة الطاقات ومركز السيطرة الرئيسي الأوحد الأعظم ، الوعي الأسمى .. والأقدس..!

وعيك الفردي إذا ما نجح في الإفلات من العقل الإجتماعي الذي دجنته الحضارة (التي هي مزيج من القبيلة والإسلام السياسي مضافاً لها بهارات من فيزياء نيوتن) فإن بمقدوره أن يتواصل مع الوعي الأقدس الذي هو كما قلنا منبع كل وعي.

وبالتالي ، تخيل ما يحمل لك هذا التواصل من ثراء عجيب يمكن أن يحيل حياتك إلى مهرجان من الألوان التي لم ترها عين من قبل. العمر نسبيٌ وأنت لست منفصلاً أبداً عن أي شيء في هذا العالم...! كن معافى نفسياً وجسمانياً ترى الكون كله جميل ، أما إن كنت مريضاً .. فسيمرض في عينك الكون كله...!

3- أجمل ما في فيزياء الكمّ مبدأ الإحتمالية : وهذا المبدأ يشبه إلى حد كبير ذلك الذي سلف ، مضافاً إلى أنه يمنح الوعي الفردي حرية كبيرة جداً من خلال أنه يقول أن هنالك هامش واسع جداً لكل الإحتمالات ، وهذه هي الحرية التي نحتاجها نحن البشر بما نملك من وعيٍ فريدٍ من نوعه ، وما يحمله الكون من ثراءٍ عريضٍ لا يحد بالممكنات التي يخبئها المجهول الجميل . لو طبقنا وضع الإلكترون السابح في مداراته والذي ترى النظرية الكمية إنه يمكن أن يكون جسيم ذريٌ ساعة وطاقةٌ تبدو عشوائية في ساعة أخرى ، لو طبقنا هذا على أجسامنا والتقادم العمري الذي يصيبها وقلنا أن وعينا قادر على تغيير كامل الجسم بملياراته التي لا تعد من الإلكترونات وملايين الملايين من الخلايا والأعضاء من خلال اعتناق هذه النظرية الجميلة والإيمان بقدرتنا على التلاعب بحرية كبيرة في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية ، والإيمان بغنى وسعة عالم الإحتمالات وثراء المجهول بما لا يعد من الفرص والثروات الروحية كما المادية ، لو فعلنا فسنشرق بالتأكيد ويغدو العمر سياحة جميلة في بحورٍ من القيمة والمتعة والقوة وفعاليات تأكيد الذات والتي هي أزمة إنساننا في هذا العصر.

4- من قوانين الفيزياء الكمية الرائعة ، قانون القفزة الكمّية ، أي الإنتقال من مكانٍ إلى آخر دون أن يحصل ذلك عبر الزمان والمكان ، بمعنى أن يتواجد الإلكترون هنا ثم تراه هناك دون أي تغير زمني أو حدوث إنتقاله عبر نقاط معينة على الطريق . لو آمنا بإمكانية هذا وطبقناه على مسألة العمر البيولوجي ، فهذا يعني أن بمقدورنا أن نحقق قفزة عمرية من سن إلى أخرى دون أن نمر بالضرورة بكل الأعمار ، بمعنى أنت لا تحتاج أن تمر بالأربعين في مشوار عودتك من الخمسين إلى الثلاثين ، كما ولا تحتاج للمرور بالخمسين في انتقالك من الثلاثين إلى السبعين ، بل يمكن أن تحقق القفزة الإيجابية أو السلبية مباشرة من خلال تغيير قناعاتك ومبادئك وأفكارك وتصوراتك عن نفسك وعن الحياة والموت والوجود عامة.

هنا أود أن أستذكر حالتين عشتهما أنا شخصياً :

الأولى حين كنت في سن الخامسة عشرة وكان لدينا جارٌ ، كان يبادئني بالسلام كلما رآني ، وكنتُ أردّ عليه بلطف قائلاً : وعليكم السلام يا عمّ . مرّةً تقدم نحوي بتردد وإذ مد يده هتف بي:

- كم عمرك يا ولدي ؟ فأجبت : خمسة عشرة...!

- وكم تظن عمري ؟ ترددت برهة ثم أجبت بخجل : والله ما أعرف بالضبط...؟

- عمري يفوق عمرك بعشرة فقط وأظن أن من الظلم أن تدعوني بعمك !

تخيّل ماذا فعل مثل هذا الشاب بنفسه بحيث دعانا أنا والكثير من أصدقائي للتفضل عليه بلقب العم أو الحاج ..!

أما النموذج الثاني والمبهر للغاية فهو عزيزٌ لي يعيش كل الأعمار والعصور في إنسجامٍ غريبٍ ، بحيث تراها في الخمسين أو السبعين بذات الآن ، وهي لما تزل لم تتجاوز العشرون إلا بثلاث. الطفولة في الوجه والصوت والخيال والفخامة والحكمة والصبر والتواضع في العقل . تقول لي كم من الزمن أحتاج لأعيش خمسينك كله بكل أفراحه وخيباته ، أجيبها ... لحظات من التخيل

الخصب على إيقاع الألفا وتعيشين كل عصور التاريخ لا عصري المتواضع غير البهي .. وعذراً على الاستدراك وعوداً على بدء..!

5 - القانون الخامس من قوانين فيزياء الكم يقول : لا فعل يحصل إلا بوجود راصد أو مراقب ، أي أن الحركة بدون راصد تعد شيء متخيل ، لو طبقنا هذا القانون على العمر البيولوجي ، فأنت فيك كل الأعمار بذات الآن وحيث تكون أنت وحدك الراصد الأزلي الحقيقي الوحيد لتكوينك الجسماني وعمرك ، فإن لديك وحدك القدرة على اختيار أي عمر تشاء ، وحيث تعي هذا العمر وترصده وتؤمن به ، فإن هذا الرصد والإيمان يسقط على الدماغ وبقية الأعضاء والخلايا فتتصرف على هديه لتمنحك العمر الذي قررته.

مهرجان الحواس :

في الحقيقة كان موضوعنا قد بدء مع الحواس ، ولكنه تشعب فدخل في النظريات والمذاهب ، وليس لنا إلى أن نلجمه فنعيده صوب الحواس ، حواسنا هي أدواتنا الأساسية في خلق الانطباعات التي تغذي الدماغ بالمعلومات والخبرات ، إنها تخلق انطباعات تسجل في المخ فلا تبارحه أبداً ، انطباعات سارة ... محزنة ... إلخ ، فأما تلك السارة ففيها العافية والقوة والجمال الذي لا ينضب ، وأما المحزنة فإنها تظل واخزة ، تهدم الخلايا وتعجل بالرحيل إلى عالم عزرائيل واسرافيل...!

لا بل إنها تنعكس على الدماغ ذاته وهو جهاز السيطرة والتحكم وتدوين الإنطباعات الحسية ، فأما تلك الإيجابية فإنها تجدد حيوية خلايا الدماغ ، وأما تلك المفجعة فإن الدماغ يستهلك نفسه وهو يتعامل معها مجبراً ، ولو كان بيده لما تعامل إلا مع الإيجابية فحسب ، لأنها تغذيه بمزيدٍ من الأوكسجين والدم . الإنطباع الإيحابي يُدوّن في الدماغ بسلاسة ثم تصدر الأوامر إلى بقية الأعضاء التي تقع تحت أمرة الدماغ ، وكأنها برقيات فرحٍ أو بالونات ملونة تؤدي إلى خلق مهرجان فرحٍ ، وتدفق الإيجابي من الهرمونات والدم إلى الأماكن والأعضاء التي صدر لها الأمر لتخزين نسخة من الأوامر ، ولتنفيذ مهمات تناسب الأمر أو الانطباع .

جميع هذا الذي أنشغل به الدماغ والخلايا هو في واقع الحال صحي وهو وحده الطبيعي المتوافق مع جوهر الحياة وقوانين الطبيعة ، وليس فيه ضررٌ من أي نوع ، لكن الكارثة في الانطباع السلبي ، إذ أن كل نتائجه سلبية وعلى كل الأعضاء ، إنه تدفق لتيارات من الطاقة السلبية والإفرازات السلبية التي تستهلك العمر ومخزون الطاقة ، وتغلق منافذ التواصل مع الطاقة الكونية المتنوعة.

أما تلاحظ أنك حين تكون كئيباً أو مهموماً تضيق بك الحياة حتى تغدو أضيق من خرم الأبرة...؟! بلى .. إنه توقف امدادات الطاقة الكونية وازدحام القنوات الداخلية في الجسم بالأدرنالين وبقية الهرمونات وبكميات فائقة لغرض اشباع حاجتك إلى الكآبة والحزن التي تدفقت عليك في غياب السيطرة على الدماغ وعدم ضبط الحواس.

تخيّل لو أننا فقدنا حاسة اللمس في أصابع كفّ واحدة لا أكثر ، كيف يمكن أن تكون الحياة ساعتها ؟! كئيبة بالتأكيد، فكيف بالعين أوالأنف أو الأذن ...؟!

مرعبة ولا شك ..!

لا أنفعالات عاطفية .. لا توتر عضلي لذيذ .. لا هرمونات إيجابية تتدفق .. لا تجديد في مخزون الطاقة .. ولا سعادة .. ولا صحة ولا عمر مديد ...!!!

حسناً ، ماذا لو أنها سليمة بالكامل ومع ذلك فإن ما تنقله من انطباعات يكون ضعيف الأشارة غائم الصورة ، وكأنه بثٌ راديويٌ أو تلفازيٌ آت من محطة إرسال قصية جداً ، أو أنها محطة هواة إلكترونيك ...؟ هنا نقع في الفخ الذي تحدث عنه الرائع دافينشي حين قال :

" أغلب الناس ، يرون ولا يبصرون ، يصغون ولا يسمعون ، يلمسون فلا يحسون ، يأكلون ولا يتذوقون ، يتحركون بلى وعيٍ لتلك الحركة الفيزيقية ، يتنفسون ولا يستنشقون ما يملأ الكون من عطورٍ وروائح ، ثم.. يتكلمون ولا يفكرون بما يقولون...!"

يا الله..! أو نحن حقاً هكذا ؟ أظن ذلك...!

طيب ماذا نفعل ؟

استمع لاقتراحات أساتذة العلم والحكمة أستعيرها لك منهم فأزاوجها بما تفتق عنه دماغي :

1- اعط لكل حاسة من الحواس فرصة العمل الحرّ تحت مظلة الانتباه اليقظ من قبلك ، بمعنى دعها تعمل بحرية (على هواها) بينما يكون دماغك مسترخ بالكامل (في حالة التأمل اليقظ)، سجل في ذهنك الانطباعات المتلقاة مثلاً قل : هذه رائحة (النسرين) هذه رائحة بخور ، هذا اللون أرجواني ، ماء هذا النهر أزرق مخضر ، هذه الغيمة بيضاء.. الخ.

2- تعلم الرسم لمجرد التسلية لا أكثر ، مارس الـ (شخبطة) الحرّة ، ألعب بالألوان ، الكلمات ، الطين الصيني المخصص للعب في رياض الأطفال ، استمع للموسيقى والغناء (موسيقى الشعوب المختلفة) حتى وأن كنت لا تفهم اللغة فأنت لست بحاجة إلى أن تفهم كل شيء. وهكذا مع كل الحواس .

3- اخلق تنويع واسع في مفردات كلماتك ، جرب أن تستعمل كلمات جديدة ، ستلاحظ أنت ذاتك حين تتلفظها ، تلاحظ أن بؤبؤ العين سيتسع بشكل كبير ، هذا دليل على الاستثارة والانتباه، والاستعداد لاغتراف المزيد من الانطباعات من الخارج ، وهذا شيء جميل وصحي للغاية . بمناسبة الحديث عن الحدقات المتسعة ، أما تلاحظ أن أصحاب محلات اللهو الليلي يعمدون إلى وضع إضاءة خفيفة أو يضيئون الشموع للساهرين ...؟ بل وسهرات العشاق لا تحلو إلا تحت ضوء القمر أو الشموع ، لماذا...؟ لأن العين تتسع فتستطيع أن تغترف من المتعة قدرها الأكبر، وبالتالي يستثار الدماغ بقوة فيصدر أوامره العاجلة إلى الأعضاء لتشارك بالإفراز للإيجابي من الهرمونات...!

4- من إبداعات دافينشي ألتقط هذا التمرين : ضع جسماً معيناً على مسافةٍ ما على طاولة أو في ركن الغرفة وانظره بتمعن ، ثم اغلق عينيك وانظره بعين خيالك ، اعد التمرين مرات عدة حتى تصل إلى تطابق تام مع الخيال ، غير المسافة واستبدل الجسم أكثر من مرة . هذا التمرين مهم للغاية ، أولاً لتنشيط الخيال ، وثانياً للعين إذ يعوّدها على التمعن في النظر ، وبالتالي كلما تحسن تركيزنا على المرئيات أكتشفنا كنوزاً خبيئة في كل ما نرى...!

وكلما رهفت الحواس وزادت كفاءتها وحساسيتها للتلقي، كلما أمكن لنا أن نكون ناشطين إلى زمن أبعد من هذا الذي أفترضه لنا قسراً أشياخ الفضيلة ودعاة الإنتحار من أجل حور العين...!! تطابق بين الخيال والواقع مما يوسع من فرص ذات التمرين ، بمقدورك أن تبدع فيه مع بقية الحواس ، لأنه يصلح معها جميعاً.

بالمناسبة، لو نستعير من الظلاميين (وفيهم المفيد مما يستعار) ألا وهو إسلوبهم في تثقيف الحواس على الهرب من المرئيات الربانية الجميلة ، لأمكن لنا أن نهذب حواسنا :

هم يقولون للأتباع والمريدين من صغار المراهقين ، إذا صدف ورأيت في الطريق امرأة ردد في داخلك " اللهم أجعلها في عيني بقرة "...! أما السمع فيدسون في الأذن غالباً رأس الميكروفون متصلاً بجهاز تسجيل صغيرٍ لا يكف عن ترجيع بكائيات الأشياخ وهم يرسمون بالكلمات والعبرات الحرى صورة نار الرّب الرحيم ...!

طيب ، ما أحرانا إذن أن نتعظ من هؤلاء بأن نمرن الحواس على أن ترى الجمال فتشكر وتسبح وتتملى وتتعظ وتعشق الحياة كما يعشق هؤلاء الموت...!

وبالتالي فلنا في أبا تراب ، الجميل حد الإبهار ، عبرةٍ وعظة ، لنستمع له في هذا القول الرائع العذب " عش لدنياك وكأنك تعيش أبداً ، وعش لآخرتك وكأنك تموت غداً "

لا أشك في أن من يتبع هذا يفوز -ورب علي- بدنيا غايةً في الجمال ، وله من الآخرة (كيف تكون) النصيب الأكبر ، ودونما خراب وأوجاع ودمار...!

الفصل الثالث : قوة اللحظة الحاضرة

بقلم : آيكارت تول – ترجمه عن اللغة النرويجية

هذا الكتاب والذي يترجم للمرة الأولى باللغة العربية ، هو دليلٌ في الاستنارة الروحية .
من تأليف آيكارت تول ، وهو في واقع الحال لم يكن قبل عشرون عاماً إلا رجلاً محبطاً مثقلاً بالهزيمة والكآبة . فجأة ينهض في داخله ذات ليلة ، كائنٌ جديدٌ يستحثه على البحث عن ضوءٍ في نفق الروح ، لا في الخارج ، بل في جوهر الذات . وإذ يتمعن الرجل ويستقصي ، يكتشف منابع قوته الروحية التي استحالت بعد بضعة أعوامٍ إلى قوةٍ وصفاءٍ شديدٍ أحال صاحبه إلى هذا المعلم الروحاني العميق التفكير الواعد بكنوزٍ روحيةٍ عظيمةٍ نكتشف بعضها في هذا الكتاب الرائع .
نُشر الكتاب للمرة الأولى تحت عنوان The Power of Now : A Guide to Spirtitual Enlightemment وذلك في عام 1997 وفي أرقى دور النشر في كندا ، وتكرر نشره مرّات عديدة في إنجلترا والولايات المتحدة وترجم إلى أغلب لغات العالم الحية ، ومنها اللغة النرويجية والتي عنها ترجمنا هذا الكتاب .

<u>أفكارك ليست هي أنت ...!</u>

المعوق الأكبر والأخطر أمام التنوير الحقيقي هو أفكارك :

حسناً ولنبدأ من حيث يجب أن نبدأ هذه الرحلة ، بالتعرف على ماهية الاستنارة الحقيقية .
ماذا نعني بالاستنارة ؟ وقبل أن نجيب على هذا السؤال ، نستذكر موقفاً عرض لحكيمٍ من حكماء عصورٍ سلفت ، ولنستمع لها بلسان هذا الحكيم :
كان هناك شحاذٌ يستقر عند رصيفٍ من أرصفة شارعٍ في مدينةٍ كبيرة ، كان يجلس في ذات المكان منذ ثلاثين عاماً ، وقد فرش قبعته أمامه وجلس منتظراً إحسان المحسنين ، وكلما اقترب أحد المارة رجاه بضِعةٍ أن يعطف عليه بالقليل من النقود ، فإما يصد وإما يكرم بالتافه من العملة
- اقتربت منه فهتف بي : عملةٌ صغيرةٌ تسد رمقي يا سيدي ....!!
- ليس لدي ما أنفحك إياه يا رجل لأني غريبٌ في هذه الأنحاء ولا أملك مالاً (هتفت به ، ثم عقبت) لكن ما هذا الذي تجلس عليه بربك ...! (وأشرت إلى صندوقٍ عتيقٍ كان الرجل يستقر عليه بجسمه النحيل) ...!
- ماذا ... أي صندوق .. ها... تعني هذا ... لا شيء ... ليس به شيء على الإطلاق ، إنه مجرد صندوق عتيق ...!
- وهل نظرت إلى ما فيه (هتفت به ...)
- كلا ... ولماذا يجب أن أنظر فيه وأنا أعلم إنه ليس فيه شيء ...!
- ومن أين لك أن تعلم وأنت لم تنظر ، ألق نظرةٍ على داخله ، فقد يكون فيه شيء مفيدٌ لك .

وفعل الرجل ، ولدهشته ... كان الصندوق مملوءٍ بقطع نقد كثيرة .
تخيّل ...!! عاش ثلاثون عاماً مع صندوقٍ مملوء بالذهب ، ومع ذلك فإنه لم يجرؤ يوماً على فتح الغطاء للتعرف على كل هذا الثراء الذي لديه ...!
فماذا تتخيل أنت وأنا أننا يمكن أن نجد في دواخلنا ، لو أننا حاولنا مرّة النظر إلى الداخل ...!
حسناً ستردّ علي بحنق ، ولكنني لست بشحاذٍ ولا أريد التفتيش في أوراقي القديمة كأي تاجرٍ مفلس . لا يا صديقي ... بل نحن جميعاً شحاذون إن لم نكتشف ثراء الداخل ، وهو أسمى وأعظم من الثراء المادي ، إذ هو صفاءٌ روحيٌ خالص وسعادةٌ منقطعة النظير .
ربما تكون أنت وأنا والكثيرون منعمون بثراءٍ ماديٍ ورغدٍ في العيش ، ولكن لا شك أنك تفتقد الكثير ، بل الكثير جداً مما لا يمكن للثروة المادية أن تحققه .
أنت وأنا وكثيرون نبحث في الخارج عن الحب ، المتعة ، الرضا ، تأكيد الذات ، الشعور بالأمان . ولكننا لا ننال هذا الذي نسعى إليه رغم ثرائنا المادي ...!
لماذا ...؟ لأننا نبحث في المكان الخطأ ، إذ أن هذا الذي نبحث عنه موجودٌ فينا ... عندنا ... في جوهرنا ... وهو أكبر من كل ما يمكن لهذا العالم الخارجي أن يهبنا ...!!
مفهوم الاستنارة الروحية ، قد يتوهمه البعض جملة تطبيقات لما هو فوق الطبيعي من أنشطةٍ تأمليةٍ تصوفيةٍ قاسية أو ما أشبه ، وهذا ليس صحيح وليس بالضروري على الإطلاق ، والمسألة أبسط بكثيرٍ مما تتصور . إنها تعني ببساطة حالة من الشعور بالوحدة مع الكينونة ، أو بمعنى أدق وحدةٌ شعوريةٌ بأنك موجود ، أن تشعر ولا نقول تفكر ، بل تشعر بوجودك ، بثقل هذا الوجود ووزنه وأهميته ، حالة الإحساس بالكينونة الذاتية تؤدي بدورها إلى الارتباط الوثيق بهذا الذي لا يمكن أن يُنال أو يرى أو يُلمس ، جوهرك الحقيقي ، خارج حدود اسمك ورسمك وهويتك الاجتماعية ووضعك الفيسيولوجي في هذا العالم الفيزيقي المادي .
وإذ نقول أن ترتبط بجوهرك الحقيقي (الروحي) فإنك بهذا ترتبط بالجوهر الكوني العام ، بجواهر المخلوقات والجمادات ، في آصرةٍ سريةٍ خفيةٍ لذيذة ، تهبك سعادة خالصة وقدرة فائقة على التأثير في الخارج وفي تغيير مسارات قدرك ...!
هي ذات الحالة التي وصلها متصوفة الشرق أو الروحانيون في اليابان والصين والهند .
ما يعانيه إنساننا في العصر الحاضر ، هو شعورٌ بالانفصال عن الخارج ، بل حتى عن أقرب عناصر هذا الخارج ، أمك وأبيك وأبنائك وزوجتك وأقرب أصدقائك وجيرانك . وهذا ما يؤدي إلى التعاسة نتيجة سوء الفهم وسوء الظن ، وتنامي الإحساس بالانفصال نتيجة الفروق في المعتقدات والميول والرغبات ، وبالتالي يتحول سوء الظن وسوء الفهم إلى الكراهية والاقتتال ، فيزداد الانفصال أكثر فأكثر ، ويزداد بالنتيجة الشعور بالكآبة والخوف والقلق و...و...الخ .
الانفصال عن الخارج أو الشعور بالانفصال عن الخارج (والذي هو غالباً زائف ، إذ هو مجرد وهم) هو محصلة لانفصالك عن ذاتك الحقيقية (جوهرك الروحي) الداخلي السامي ، الذي هو أكبر من شكلك ووزنك واسمك ونسبك وهويتك الاجتماعية ، وحيث تتعرف على تلك الذات تختفي المسافة بينك وبين الخارج ، وتراك منسجماً غاية الانسجام ومتمكناً من نيل كل ما تتوق له من ثمار التواصل الحُبي الشفيق مع عناصر هذا الخارج من أحياء وجمادات .
يقول عظيم الهند (بوذا) في تعريفه للاستنارة الروحية ، إنها (نهاية المعاناة) . وليس في هذا القول ما هو فوق الإنساني ، ولكنه جوابٌ يبعث على القلق ، فماذا يتبقى حيث لا يبقى ألم ومعاناة . هذا ما لا يجيبنا عليه (بوذا) ولكن صمته يقول أن علينا أن نبحث عن الجواب ، بل إن اعتماده لهذا التعريف السلبي ، يقصد منه أن لا نأخذ الجواب مأخذ الجدّ فنؤمن به أو أن نعتبره مفهومٌ ميتافيزيقي للتحرر الذاتي من الألم من خلال ما هو فوق إنساني ، وبالتالي وحيث نستكين لمثل هكذا إجابات نتكاسل عن الفعل التأملي الناشط للوصول إلى ما وصل إليه (بوذا) من استنارة .

قد يسألني سائل ، وما هو وجودي الحقيقي أو كينونتي الحقة التي أردتني أن أشعر بها وأمتلئ بها لكي ما يمكنني أن أشعر بالتواصل مع الجواهر الكونية فأتحاشى الانفصال الذي يسبب الألم بأنواعه المختلفة ؟

الجواب .. وجودك الحقّ ، هو ذلك الجوهر الوجودي الأزلي الحي خارج حدود كيانك الفسيولوجي وحجمك وشكلك ولونك وأسمك وجنسك .

كُل تلك التمظهرات الفكرية والفسيولوجية ، مجرد مادة للولادة ثم الموت ، أما الجوهر فهو ما لا يلد ولا يموت ، لأنه دائم الوجود دائم الكينونة ...!

هذا الجوهر ، لا يوجد في الخارج حسب ، بل هو في الداخل ، فينا ... في كل واحدٍ منّا ، وهو ما يجب أن نشعر به ونؤمن به ولا أقول نفكر فيه ، لأنه لا يمكن الوصول له بالتفكير العقلاني العادي ، بل يكفي أن نعيه ونشعره ونمتلئ به .

طيب .. كيف يمكن أن أتواصل مع هذا الجوهر العميق الأزلي إن لم أفكر به ...؟

لا ... لا يمكن أن تصل له عبر التفكير به بعقلك الذي هو نسيج كل الخيوط التي سقطت من مغزل المجتمع من ممارسات وأقوال وأفكار وأنماط سلوكٍ ، نعني ما تلقيته في حياتك من معلميك وأبويك ومجتمعك وأصدقائك و...أعدائك ..!

كل هذه هي معارفٌ عملية مفيدة في الاستمرار بالعيش والنجاة من الموت الباكر أو الفقر أو السجن أو المرض ، أما التعرف على الجوهر الروحي فيتم عبر الخلود إلى السكون التام وهدهدة العقل وتنويمه لكي ما يمكن للوعي أن يلج المساحات الممنوعة على العقل الاجتماعي بوعيه العادي الواطئ التردد . بالتأمل العميق والخلود إلى السكون الخالص ، يمكن لنا أن نتعرف على جوهرنا الذاتي الحقيقي الذي هو جزءٌ لا يتجزأ من الوحدة الكونية الجوهرية الشاملة التي تجمع كل العناصر في واحد .

لا تحاول أن تفهم وجودك لأن الفهم عملية عقلية لا يمكن أن تصل بك إلى شيء ، بل يكفيك أن تحسْ ... تشعر بوجودك في لحظتك هذه وفي مكانك هذا ...!

وتلك هي الاستنارة الحقة ، أن تعي في لحظة سكونٍ خالصْ ، هذه الكينونة التي تمتلكها في هذه اللحظة التي أنت فيها ..!

قد يسأل سائلٌ ، وما الذي يعيق إمكانية نيل تلك الومضة البهية من الشعور بالجوهر الذاتي الذي هو جزءٌ من الوحدة الكونية ؟

الجواب ... بأن تتماهى مع عقلك ، وتؤمن أو تتصور أن وجودك يكمن في قدرتك على التفكير ، كما في القول الديكارتي المأثور والخاطئ تماماً الذي يقول " أنا أفكر إذن أنا موجود "...!

إننا وحيث نتوهم أن عقلنا هو دليل وجودنا وهو الحامل لكل الحلول لإشكاليات هذا الوجود المادي اليومي ، فإننا وبحكم العادة نستعمل عقولنا طوال الوقت في تيار لا ينقطع من الصور والأفكار والحلول والمقترحات والأحلام و .. و ... و .... الخ .

عقولنا تشتغل طوال الوقت وبلا استراحة ، وهذا ما يفقدنا فرصة التعرف على جوهرنا الوجودي الحقيقي المضيء الذي لا يمكن أن يرى بعين العقل .

إننا نتوهم أن هذا هو الأمر الاعتيادي والذي يجب أن يكون ، وهذا تصورٌ خاطئ تماماً .

الفصل الرابع : تجاوز الحدود الزائفة لحجمك العقلي والفسيولوجي

حسب الموروث الإنساني الذي وصلنا عبر العصور ، ومن خلال الاختبارات العلمية الحديثة ، واعتماد أجهزة الفحص دقيقة الحساسية للإشعاعات الإلكترونية المنتجة في المخ ، وعبر الرصد والملاحظة والاختبارات في علم الباراسيكولوجي ، عرفنا من اسرار الكائن البشري ما لم نكن نعرف ، وأمكن تفسير ما كان عسيرٌ تفسيره إلى ما قبل بضعة عقودٍ من السنين ..!

مما عرفناه من عجائب اسرار الكائن البشري ، أنّ لديه مرونة هائلة وقدرة عظيمة على تجاوز حدود حجمه الفسيولوجي ، وحجم معطياته الحسية وقواه العقلية ...!!

تلك المرونة تتمثل في قدرة الحواس على تجاوز حدودها الفسيولوجية القياسية ، وقدرة الجسم على تجاوز حدوده الجغرافية القياسية ، وقدرة الخلية المفردة على توسيع مديات وظيفتها ، كماً ونوعاً ، كما وقدرة العقل على تجاوز حدوده التفكيرية والتي هي بالمحصلة حدود المُتلقى من الخارج عبر التربية والوراثة وانعكاسات الحواس في مستواها الاعتيادي الواطئ ، هذه المرونة الواسعة هي سعة خيالية خارقة في أحايين كثيرة ، تعتمد أصلاً على نمطٍ أو مستوى رفيعٍ وشفافٍ وعميقٍ من الوعي بالذات والخارج ، أكبر بكثير من هذا الوعي الذي نعتمده عادةً في حياتنا اليومية ، وقد رُصدت عبر أجهزة الكشف الحديثة الحساسة للغاية ، مويجاتٌ مخيةٌ كهرومغناطيسية متباينة في الكثافة والطول الموجي ، في حالات أو مستوياتٍ مختلفة من الوعي ، وأدق تلك المويجات ، أكثرها عمقاً تلك التي تُنال في حالات التأمل أو الشفافية الروحية الخالصة ، إذ تكون المويجات من فئة (ألفا) ، في حين تلك التي هي أدنى منها ، مويجات (بيتا) ، وهناك نوعٌ ثالث لمستوىً ثالث من الوعي .

وعيُ الألفا ، هو ذلك الوعي الداخلي العميق الجميل للذات والكون ، والذي يمكن أن تناله لحظة ، ثم تعكف على تعميقه بالثقافة الروحية وبالممارسة والمران الروحي المتدرج .

إنه وعيُ الذات والكون والروابط السرُية الخبيئة التي تشدُ عناصر الكون صغيرها وكبيرها ، جمادها وحيّها إلى بعضها ، وهو الإيمان العميق بوحدانية الكون وسعته ولا نهائيته وخلوده ، والإيمان لاحقاً وفي مرحلة ربما متقدمة من المراس والتثقيف بأن هناك مكنوناتٌ خبيئةٌ كامنةٌ ، وهناك تراتبية غير مرئية ، تبدأ بالواحد الأحد الخالد المطلق ، ثم تمتد عبر شبكةٍ دقيقة الخيوط إلى العناصر المختلفة من المحسوسات والملموسات ومظاهر الطبيعة وأجسام الأحياء والجمادات ..!

الوصول إلى هذا المستوى من الوعي والفهم والإيمان ، هو سمةُ أهل الحقيقة من المتصوفة مثلاً ، وبعض وهج الحقيقة ، يناله الشعراء الحقيقيون (لا النظّامين) ، وبعضه يناله السحرة الحقيقيون ، والكثير منه ناله الأنبياء ، وبين هؤلاء وأولئك يقعُ الروحانيون بمستوياتهم المختلفة ، من معالجون روحانيون إلى فلكيين وقرّاء الطالع ، و .. و ... و .. الخ.

تلك القدرات ، كانت في العصور الخوالي ، من نصيب الكهنة والسحرة والروحانيون ، وبحجم أكبر مما هي عليه في العصور الحضارية المتأخرة ...!

لقد تدهورت العلوم الروحية مع تعقد الحضارة وتوسعها ، وتلك ضرورةٌ كان لا بد منها ، إذ إن شفافية ومرونة العلوم الروحية ولا محدوديتها وصعوبة طقوسها وعدم القدرة على منهجة العمل الروحي وصعوبة نيل الوعي الفائق في أي وقتٍ يشاءه المرء ، دفع إلى تطوير العقل وتغليب وعيه الاعتيادي القائم على تراكم الخبرات وانعكاسات الحواس ، ثم توريثها فسيولوجياً وتربوياً إلى الأجيال ...!

وكما إن مستوى الوعي الاعتيادي ، ينتج نمطه الحياتي ، ويتأثر بذات الآن بهذا النمط ، فأن إنتاج وعي عقلي فائق ، يفترض بذات الآن (ولكي ما يدام) ، يفترض نمط حياتي معين ، يغلب عليه طابع الشفافية الأخلاقية والأثرة والحب والترفع عن الماديات والشهوات مضافاً لطقوسٍ تبدو غريبة في عيون الإنسان العادي ، وتؤدي إلى اتهام الروحاني أما بالهبل أو الجنون أو تعاطي السحر الأسود (وتلك الطقوس ، هي في واقع الحال منشطاتٌ ومخصباتٌ للوعي المرهف الحاد) ، وبكل تلك الأحوال فإن من الصعب التنازل عن العقل الاجتماعي ووعيه الواطئ والعيش الآمن في ظله ، والركون إلى هذا الذي لا يمكن حبسه في بيت العقل أو الجسد ...!!

في تصوري (وهو تصورٌ قديمٌ لكثيرٌ من البحاثة والمفكرين) أنْ الأنبياء عاشوا هذه التجربة ، وتواصلوا مع عوالم مما يقع خارج حدود العقل الاجتماعي (الذي هو رهين المحبسين ...الجسد الفسيولوجي ، والجسد المجتمعي) ، وبغض النظر عن صحة أو زيف ما أدعوه أو بعض ما أدعوه من تواصلٍ مع الرب (الواحد الأبدي القديم) ، وبغض النظر عن طبيعة وصفهم لهذا الرب ، خواصه وهويته والتي أسهب البعض منهم فيها ، فأن مما لا شك فيه أنهم توصلوا إلى قبسٍ من الحقيقة ...!

المشكل كما ذكرنا في ما سلف ، أن العلم الروحاني ، دقيقٌ شفافٌ ، وإن الانتقال من مستوىٍ من الوعي عالٍ إلى مستوىٍ آخر واطئ ، هو انتقال غالباً ما يكون سلسٍ ، وبالتالي فأن هناك إمكانية للخلط بين الرؤية الحقة المنتجة من الوعي الخارق ، وتلك المنتجة من الخيال وأحلام اليقظة (الوعي الواطئ) ، ولهذا فأن من المشروع الشك ، وبقوة بكثير مما قاله الأنبياء ، مما هو واطئ القيمة ، غير عادلٍ وعسيرٍ على العقل احترامه ، لأنه منافٍ وبقوة لحقيقة الربّ وعظمته ورحابته وجماله وعدله ...!

مثل هكذا مستوىٍ واطئ من الإبداعات التشريعية والتفسيرات والأساطير والعبادات ، تجده في جلّ الأديان السماوية والوثنية ، التي راد مسيرتها ، عباقرةٌ روحانيون ، أختلط عليهم ما هو من الرب على ما هو من شطحات الخيال ، ومن إبداعات العقل في مستواه الاجتماعي (الأناني والمادي والنفعي) ...!

وإذا كان المبدع الأول ، مبدعاً حقيقياً ومالك لزمام الروحانية ، والقدرة على الوصول إلى ناصية الرب ، فأن التابعين المقلدين ، ما كانوا يمتلكون إلا مصالحهم السياسية والسلطوية ومخاوفهم وأطماعهم في رضا الرب ومرضاة الناس ، ولهذا فقد أثقلوا المُنتجْ الإبداعي بالتفاصيل الغير مجدية ، والتطبيقات العملية السلطوية والتنظيمية ، وبذات الآن جردوه من أجمل ما فيه ، وهو الجانب الروحي ، وما فيه من فرص لإعادة إنتاج المستوى الفائق من الوعي ، مما أمتلكه النبي ذاته ...!

هذا ما يصح على الأتباع ، في كل الأديان ، ولو نظرت إلى هارون ، لوجدته غير موسى ، ولو نظرت إلى بولس ، لوجدته دون يسوع في الروحانية ، وقد أثقل الأتباع وإلى يومنا هذا بما لم يقله يسوع ...!

ويصح الأمر ذاته على الخلفاء الذين جاءوا بعد محمد ...!

لو ننظر إلى التطرف في عصرنا ، نجد أن الغلو في تطبيق الغث قبل السمين ، والمنتج من الوعي الواطئ على ذلك الذي أنتجه الوعي الحقيقي المرهف العميق ، هو السبب (بين أسبابٍ عديدة ، بعظها سيكولوجية وتربوية واقتصادية) في ظهور هذا الإرهاب ...!

إن مسؤولية مفكرينا ومثقفينا ، التمعن في جوهر الأديان ، والنظر إليها كما نحن فاعلين هنا ، من خلال منظار العلم وأدواته المادية ، والعقل والبصيرة الروحية الجريئة ، التي تطلق جناح الرب من قفص النبي المبدع الملهم ، وأتباعه (وكم في الأتباع من روحانيون زائفون) ....!

الفصل الخامس : كاريزما الصوت

من غرائب هذا الكائن الانساني ، أنه يمتلك جسماً ليس فيه من خلية إلا وتمتلك حصة كبيرة من الحرية والمرونة والشفافية والذكاء الخاص ، كل خلية من خلايا الكائن الانساني تمتلك برنامجها الذاتي ووظائفها الخاصة التي بُرمجت عليها ، بذات الآن تمتلك تلك الخلايا قدراً كبيراً من الحرية في برمجتها الذاتية استناداً على ما تكلف به من قبل الدماغ ، أو الإرادة الذاتية للوعي الفائق الذي يستطيع أن يعيد برمجة الدماغ متى ما شاء وبالكيفية التي يشاءها . خذ العين على سبيل المثال ، يمكن أن تبصر فقط ، ويمكن أن تقتل ويمكن أن تستلب اللب ويمكن أن تستكشف المجهول و...و...و...الخ .

كذلك بقية الحواس وأدوات التواصل الاجتماعي كاللسان والحنجرة ، وما ينتج عنهما من صوت .

يقول الشاعر العربي : الأذن تعشق قبل العين أحيانا ، وصادق هو في ما يقول كل الصدق ، وكما تعشق الأذن ، يمكن للأنف أو غيرها من أدوات الحس ، أن يعشق ...!

لم يكن هتلر أو صدام حسين أو موسوليني ، ذوي أصوات جميلة ، ولكن كان بمقدورهم أن ينوموا الناس مغناطيسياً ، بدفق الكاريزما التي كانت تنبث من أعطافهم محمولة على تلك الأصوات الهادرة الراعدة التي تمازج الحلم بالغضب الذي يبدو نبيلاً (

رغم أن واحدا من هؤلاء الثلاثة على الأقل ، خذل عشاقه من بسطاء العربان أيما خذلان ، حين وُجد في حفرة بالكاد تكفي لسكنى فأر)

المهم ... للعين كما أسلفنا وللبصر المنبعث من العين وهو أمواجٌ محملة بالطاقة ، له قدرات عجيبة على نقل ما نشاء من الرسائل ، وكذلك الصوت والذي أغراني في استقصاء بعض اسراره ، حبيبٌ ذو صوتٍ متميزٍ ، أين منه أصوات مذيعات ومطربي هذا الزمن المريض لهذه الأمة العليلة ، ولكنني لن ألج بوابة صوت الحبيب باكراً لكي لا أُتهم بالادعاء أو الانحياز العاطفي .

حسناً ... للصوت كاريزما عجيبة ، بل إنه يمكن أن يكون العنصر الأساس في تلك الكاريزما ، إذا ما أنتفت العناصر الأخرى كجمال البشرة ، أو ذكاء النظرة ، أو رشاقة القوام (وتلك يفتقدها الرائع نبيل شعيل بالكامل ، ومع ذلك فإن لصوته سحراً وأيما سحر) .

مأساتنا نحن البشر أننا لا نعرف عظمة ما نملك من كنوز خبيئة في الداخل . لقد أوهمنا أشياخنا وآبائنا ومعلمونا ، الذين لا زالوا يحكموننا بسادية عجيبة رغم أنهم رحلوا منذ مئات السنين إن لم نقل آلافها ، أوهمونا جميعاً بأن كل ما نملك هو هذا الذي يرى ويلمس ويحس ويعاش ويمضغ ، وما هذا في واقع الحال إلا الجزء الطافي من جبل الثلج ، أما ما خفي فكان أعظم ....!

نحن لسنا عقولنا ، ولا يمكن أن نتماهى بها ، فهي لا تحمل ماهيتنا الحقة ، بل ماهية العقل الجمعي الذي ترعرعت في أحضانه ، وتهذبت في مدارسه بل نحن ذوات عليا نملك وعياً فائقاً ، وجهاز عصبي لا نضير له في الكون كله ولدى كل المخلوقات ، اللهم إلا لدى الخالق وحده ، إذ أن جهازنا العصبي له امتداداته هناك لدى الواحد أو جوهر الوحدة والشمولية ، ولا أقول الرب الإسلامي أو الكاثوليكي التقليدي ، لأني لا أريد أن أشوه مفهوم الخلق والذكاء الكوني بأن انسبه إلى إله مسيس رغماً عنه ...!

لمرات عديدة ومذ كنت في بلدي ، كنت أعيش اختبارات غيبية كبيرة لم تكن مفهومة من قبلي في حينها كما هي الآن ، فقد نجوت من الموت أكثر من مرة ونجوت من الإعتقال أكثر من مرة ، ونجوت من الإذلال في الإعتقال مرات عديدة ، وخرجت من بلدي عابراً الحدود بانسيابية غريبة وكأني أعبر من هذا الشطر من البصرة إلى ذاك الشطر عبر جسر خالد ، حين أتذكر الآن ردود أفعالي وأحوالي النفسية وتلك القوى الخفية التي اسندتني ، أجدها متواضعة جداً ، تغيرٌ فجائيٌ في نبرة الصوت ، شفافية غريبة وروح تحبب صادق (والله) حتى لمن كان يريد قتلي ، ثم تغييرٌ تلقائي فطريٌ في النظر إلى الآخر ، وإذ بالآخر يغدو ولياً حميم ...!

أنا لا أربط تلك الظواهر والتي عاش الكثيرون منكم ما هو أكبر منها ولا شك ، لا أربطها بغيبياتٍ سطحية كتلك الطلاسم التي يحسن السحرة الجهلة أو أنصاف الروحانيين ترديدها ، وتؤتيهم بالنتائج ، دون أن يعرفوا هم ذواتهم لماذا ..؟

لا ... بل أربطها بقدرات إنسانية داخلية موجودة في كل واحد منّا ، شريطة أن يؤمن بها ، لأنها لا تصح إلا مع الإيمان الصادق بالذات وبالقوة الذاتية وبوجود القوة الكونية التي نسميها الله أو يسوع او يهوه او سمّه ما شئت ...!

حسناً أعود إلى الحبيب الذي بهرني صوته وكتمت انبهاري زمناً ثم فضحته ...!

سألتها بلهجة محايدة للغاية ، ما السرّ في جمال صوتك ، أو بالأحرى هذه الكاريزما الغريبة التي تنبثق من مداخل ومخارج الحروف ...!

بُهتت الصبية ثم أجابت باستغراب وهي تقهقه : حتى أنت ...؟

بلى حتى أنا ، فهناك الكثيرون بلا شك قالوا هذا ، وهناك الكثيرون أحبوها عن طريق الأذن ، كشاعرنا العربي ، وهناك أيضاً من نقموا عليها من أجل ذلك ...!

حسناً ... إن كنت تريد الجواب لما ينفعك في هوس الكتابة والتفلسف ، أجبتك أما إن كنت مجاملاً ، أو مغازلاً ، فاعفني من الجواب ، لأني أشم في السؤال نكهةٍ مستفزّة....!!

وأقسمت أن في خاطري أن أكتب رؤوس أقلام عن مادةٍ لم ينتبه لها الكثيرون من النفسانيين ، ألا وهي كاريزما الصوت ...!

(بالمناسبة قلبت مكتبة أوسلو الوطنية ، بمئات الآلاف من كتبها ، فلم أجد عن الكاريزما عامةٍ ، إلا كتابين أحدهما بمنتهى الروعة لعالمة نفس أنجليزية ، وقد سبق أن قرأته ، وهو الآن قيد الإستعارة ، أما الثاني فلهجته توراتية ، ولم يعجبني فلم أستعره) .

نعود إلى الصبية ذات الصوت المغناطيسي الساحر ، قالت لي :

منذ الطفولة الباكرة ، كنت أحلم أن أكون مذيعة تلفزيونية .

كنت أجلس على كرسي صغير قبالة المرآة ثم أشرع بإلقاء نشرة الأخبار ، كنت أنتشي بقوة وأنا اقرأ ، كنت أعنى بالكلمات بشكل مبالغ فيه ، كنت أغير نبرة صوتي وأمثل بيدي ، وأنظر بشغف الى نفسي ، انتبه أبي لي فأثاره جمال أداءي والتحسن السريع الذي أصاب صوتي مع توالي لعبة الإلقاء ، شجعني بقوة ورأيت في عينيه ألق الحب ، فأزددت اهتماماً بصوتي وعشقته كما عشقت العربية بقوة ، فأجتمع لي حسن الأداء برقة النبرة .

يذكرني هذا بمطرب إيطالي لا أذكر الآن اسمه ولكني أعرف أنه غدا مشهوراً بفضل أمه ...!

كانوا فلاحين فقراء وكان الفتى محباً للغناء ، ولكنه في واقع الحال لم يكن يملك صوتاً متميزاً ، لكن أمه أصرت على أن صوته أحلى الأصوات وأعذبها . كانت المسكينة تجهد في الحقل وتسرح كل يوم إلى المدينة لتبيع ما تنتج من البيض واللبن ، لتدفع تكاليف الدروس الباهظة التي يتلقاها ابنها في مدرسة الغناء والموسيقى ، وتوفق الفتى على اقرانه ، وما هي إلا بضع سنين وإذ به يغدو من أشهر مطربي عصره .

أردت أن أكرر ذات التجربة مع شقيقتي الصغرى ، وكانت الوحيدة التي كانت توحي بأنها يمكن أن تكون شيئاً ، ولكن أنى لنا أن نكون شيئاً في بلد يحكمه رعيان المثلث الأسود بالحديد والنار ...!!!

(اللعنة ...كيف تسنى للفلوجة ان تحكم مدينة الحسن البصري قرابة الخمس وثلاثون عاماً ؟)

المهم ...كانت تغني ... تدندن وهي تفرك باليد البيضاء العارية ، في حمامٍ ينضح رطوبة وبرودة من كل شبر فيه ، تفرك ملابس كمٍّ من الأشقاء والشقيقات ...!

انتبهت لصوت بنت الثانية عشر ، فهمست وأنا أركز بصري في عينيها ....

- سوسن ...صوتك مذهلٌ والله ...!

بهتت البنية ... فما سلف لأحد أن قال لها شيء من هذا ، بل كانوا يزجرونها ويحذرونها من الدلع ، في زمن كان فيه غجر المثلث الأسود ، يتدلعون ويدلعون أبنائهم بتعليمهم الرماية بالرصاص الحي في حفلات إعدام آبائنا وأبنائنا ، ولولا رحمة الأمريكان لكان يومنا اليوم كيومهم بالأمس ، ولكن حسبنا الله وديموقراطية بوش التي يأبى غجر المثلث أن يشكروها ...!

توالت السنين ، وكبرت البنت وتحسن صوتها أكثر وأكثر ، وكنا نجلس معا الساعات الطوال ونحلم بمعهد الموسيقى في بغداد ، ودراسة الفن على أصوله .

ولكن المثلث الصحراوي انتصر على مدنية وإنسانية الحسن البصري وكلدان البصرة وأرمنها وصابئتها ، فقد أجتاح المثلث الكويت ، وحل الموت والحصار على البصرة ، المحاصرة أصلاً بمليون (جدع) من حثالات الكنانة ...!

حين تحرر العراق ، غنت الصبية لي في الهاتف ، تلك الأغاني القديمة التي كانت تترنم بها ، للأرمنية البصرية العذبة سيتا هاكوبيان ، وللرائعة أمل خضير ...!

- سوسن ... تدلعي حبيبتي ...تدلعي يا صبية الأربعين ...فقد رحل الغجر إلى غير رجعة ....!!!

انظر لحالتين من أحوال الناس ، لحبيبين للقلب من أحب الناس عندي ، واحدةٌ نشأت في بلدٍ آمن من حكم الغجر ، وفي أسرة منسجمة متسامحة ، فتنامى في أعماقها حبها لذاتها ولمواهبها واستعداداتها الداخلية الخفية ، فدللت نفسها ورعت بأناملها نبتة العشق ليس للصوت حسب ، بل وللشعر والفن والأدب والكفاءات اللغوية ، أما تلك التي بالكاد وجدت بصيص ضوء ، فقد قمع صوتها وأطفأ جذوتها هدير النباحين بالأجرة ، من عبيد الذلة والخوف والطمع بذهب رعيان المثلث .

إلام أريد الوصول في هذا المقال :

أولاً : أن حب الذات واحترامها ، بل والشغف فيها ، هو المدخل الرحب الكريم لكنوز الداخل ، كل المواهب والقدرات الخفية ، التي وهبها لنا الخالق كبعض من بعض كنوز كينونته الذاتية .

فما نحن في واقع الحال إلا ذؤابات إشراق الرب على أرض البشر . كل ما لدينا يحمل نبض الإعجاز ، كل شيء فينا معجز ، ولكنه لا يبين إعجازه إلا في ظل الانتباه والاهتمام والحب ، من قبلنا أولاً ومن قبلنا عاشراً ، لو لم يقيض لنا من يعترف بإعجازنا .

ليس هناك من هو فقيرٌ فينا ... أبداً...أبداً .... شريطة أن نتحرر من وهم الآخر ...!

(الآخرون هم الجحيم - سارتر) ... هم كذلك حين نتعلق بأذيالهم طالبين الصفح والسلام والحب والاهتمام ، فإن منحونا إياه ، شعرنا بالقيمة ، وإن تمنعوا ، انطفأنا بالكامل ...!

أن نتحرر من وهم الآخر ، أعني وهم مسلماته الزائفة التي تقول لك ، أنت فقير ، أنت فرد ، وحيد ، لا نفع فيك ولا جدوى منك إلا بأن تلتحق بنا ، قبائلنا ، أحزابنا ، كتاتيبنا ، عباءات أشياخنا ... وإلا فإنك ستموت وحيداً ولن تجد فينا من يصلي عليك ...!!!

لا ... بل أنا غنيٌ جداً وإذ انضم إليكم فمن بعض ثرائي الذي أريد أن أغنيكم به ، لا لفقري الذي يرجو غناكم الزائف ...!

ثانياً : أن تؤمن أن هناك ما هو فوق العقل ، ألا وهو الذات العليا ، الوعي الفائق ، الذي هو وحده الممثل لجوهرك السامي ، أما العقل فليس إلا ربيب هذا المجتمع ، تهذب ونمى في ظله

فإذ هو كالشرطي المصري أو السوري ، عصا الحاكم البائس ومطيته وعاهرته بذات الآن ...!

ابحث عن المعرفة الحقة التي تدلك على جوهرك وكامن قوتك ، ابحث في الفلسفة وعلم النفس ، وتخلص من أوهام السياسة ، فإن مشوارها طويل لأنها تعتمد على ماراثون جري المجتمع كله ، وأنى للمجتمع بكل معوقيه وعجزته أن يجري بذات الإيقاع ؟

حسناً ... إذا قيض لك ، أن تتفرغ لإعادة الجواد أمام العربة ، أعني الوعي السامي ، يقود العقل وينظم إيقاعه ، سيتسنى لك ساعتها أن تتوجه صوب ذاتك الداخلية ، كنوز الداخل ، فتستكشف ما لديك من ثروات لم تلمس بعد . لا تهمل أي جانب فيك ، فكل ما فيك يحمل ثراءً عظيماً ، فقط كن كريماً مع نفسك بالحب والفهم والاعتبار والانتباه...!

ثالثاً : تذكر أن الكاريزما الطبيعية نادرة جداً ، وغالباً ما تكون متوهمة من قبلنا ، إذ حالما نقترب من هذا الذي يبدو كاريزمياً ، نكتشف أنه في واقع الحال غبيٌ جاهل ، رغم الألق الكارزمي الذي في عينيه ، في حين نجد كاريزما مبهرة وأصيلة ودائمة لدى بعض الروحانيين المثقفين حقاً كالدالاي لاما ، أو مارتن لوثر كينغ أو غاندي ، أو الساسة والثوريون الصادقون في إيمانهم كـ فهد أو جيفارا أو هوشي منه .

تلك كاريزما ، هذبها إيمان صاحبها بنفسه وبقضيته . وهي ثمرة حب الذات والاحترام الشديد لها والاغتناء الدائم بالصور الجميلة الدافقة عنها ، مع إمتلاك قدرٍ من الغرور الجميل المحبب المشروع ، بهذه الذات ...!

والكاريزما هي ثمرة من ثمار الهدفية ووعي الهدف ، بمعنى أن تعرف من أنت وما تريد ، ولماذا تريد هذا الذي تريده....!

لا يمكن أن يكون الإنسان جذاباً ، إن لم يكن جذاباً في عين نفسه أولاً ، وإن لم يكن واعياً لسلاح الجاذبية وخطورته في قيادة الجموع أو إدارة الأعمال التجارية أو قيادة فصل دراسي أو نيل الزوج أو الزوجة المناسبة قبل أزوف الخريف ، (بل وحتى بعد أزوف الخريف لمن آمن بأنه فوق الفصول والسنين)

طبعاً ... وكما أسلفت في سطور سالفة ، من المهم أن يتثقف من يريد الارتقاء بنفسه ، بأم العلوم وأبيها ، أعني علم النفس ، وريث الفلسفة والأديان مجتمعةٍ بذات الآن ...!
تعرف على نفسك بعمق ... تعلم التأمل ... تعلم فن الإيحاء ... أغري نفسك بالانتباه للآخرين ... راقبهم وحاول أن تستنتج بم يفكرون ... ولماذا يقفون هكذا ... أو يجلسون بهذه الطريقة أو تلك ... اقرأ قليلاً عن تعابير الوجة والملامح ، نمي قدراتك على الفراسة والحدس . تعلّم أن تحدث نفسك في المرآة وتوحي لها بإيحاءات القوة والثقة والألق والجمال ، سترى نفسك ويراك الناس حين تخرج لهم ، سيرونك بهذا الذي ترى نفسك عليه .
انتبه إلى صوتك ، حاول أن ترصده من قريب دون أن تنتقده أو تشككك فيه أو تتذمر منه ، لا فقط راقبه واستمع له ... قم بشحنه بعبارات الحب وانظر كيف يبدو الآن أرق وأحلى ، قم بإطراءه واغمره بالتشجيع الدائم ، سترى أنه سيغدو أرق وأكثر دفئاً وأكثر تعبيراً عن الرقة والجمال . الحقيقة كان بودي أن أعنى أكثر بموضوعة الكاريزما والتي تثير أهتماماً كبيراً لدى الغالبية العظمى من الناس ، ولكن هذا ما تسنى لي في هذا المقال الذي هو أقرب الى الخواطر منه إلى المقال السيكولوجي ...

الفصل السادس : التلباثي وجيزٌ عمليٌ تطبيقي

رغم أن اهتماماتي عديدة فإن اهتمامات أصدقائي وأحبتي القراء والتي تتواتر علي بلا أنقطاع ، تتحكم الى حد كبير في ما أكتب فيه أو أترجم ، وليس لي إلا أن أفعل لأنهم السقف والمأوى والرصيد الذي لا ينفذ أبداً .
وصلتني رسائل إلكترونية عديدة تطلب أن أكتب عن التلباثي (التواصل أو التخاطر عن بعد) ، وها أنا أكتب فيه وجيزاً عملياً متواضعاً .
التلباثي هو : عملية التواصل عن بعد لايصال رسالة ما إلى شخصٍ بعيد أو للتأثير العملي في إرادته سلباً كان أو إيجاباً ، وتتفاوت درجة التأثير في الآخر على كثافة الموجات الدماغية المشحونة بالطاقة وحجم إيمانك بهذا الذي تفعله ثم إشراك كل كيانك السيكولوجي والحسي والفسيلوجي عامة في هذا النشاط مضافاً إلى عوامل مساعدة أخرى .
في قناعتي أن التواصل والتأثير في الخارج ، الأحياء كما الجمادات ، هي قدرات طبيعية للغاية وترتبط بقوة بالجانب المهمل وللأسف من المخ ، أعني الجانب الأيمن منه والمسؤول عن الشعر والسحر والنبوة والإبداع عامة .
ليس في الأمر غيبيات ولكن قدراتٌ مهملة وأظن أننا بحاجةٍ ملحة لأن نوقظها لأنها ستحررنا من مأساوية تلك الحياة الميكانيكية المادية الرخيصة التي يتحكم فيها ويضع شروطها ويرسم حدودها غالباً السفهاء من أنصاف المثقفين وأرباع الروحانيين الذين لا روح في أفكارهم ولا راحة لنا في حضورهم القميء .
حسناً ... كيف لي ولك بالتواصل على البعد بمن ترغب لتوصل له رسالةٍ ما كائنةٍ ما كانت تلك الرسالة .
1- يجب أن تؤمن بقوة بهذا الذي تروم فعله ، تماماً كما تفعل حين تروم مهاتفة صديقٍ أو حبيب ، أي تردد في الضغط على أي رقم من الارقام سيحرمك فرصة التواصل ، كذلك في حالة التلباثي ، أي شك أو تردد سيحرمك فرصة توصيل ما تريد توصيله .
2- وحدانية الهدف : يجب أن يكون كامل تركيزك الدماغي والنفسي على هدف التواصل بحيث لا يمازجه من قريب أو بعيد أي هدفٍ آخر على الإطلاق ، تماماً كما تفعل حين تهاتف صديقك أو حبيبك ، فبعد أن نجحت في ضرب الأرقام الصحيحة وجاءك صوته ، عليك أن تكون معه وحده وكأنه معك ولا شيء آخر في العالم ، فإن كان في فكرك أهتمامٌ آخر ، سيدرك هو على البعد أنك لست معه ، فاضطرب التواصل مؤذناً بالانقطاع العاجل .
إذن الإيمان القوي يقابل نية المهاتفة ، بينما التركيز ووحدانية الهدف تقابل قوة شد الآخر والتأثير فيه ليتابع معك مشوار الود عبر أسلاك الهاتف ، ويستمع لرسالتك ويستجيب لتفاصيلها بحب .

3- أجواء التواصل : يحبذ أن تؤمن للتواصل أجواءٌ إيجابية تتناسب والغرض المرادُ منه ، فكما إن اللقاء العاطفي مع الحبيب يتطلب إنارةٍ هادئة وروائح طيبة وأُصص زهرٍ وموسيقى هادئة وطعامٌ خفيفٌ وشرابٌ متميز ، فكذلك يجب أن يؤمن للتواصل التلباثي أجواء خاصة تتناسب وغرض التواصل (حبياً كان أم عكسه) ، وهذا ما سنعود له لاحقاً .

<u>إشكالية الإيمان :</u>

الحقيقة أنني أظن أن فيزياء نيوتن رغم أنها أوجدت (إلتزاماً منها بالأمانة العلمية) أوجدت إنفصالاً بين المادة والطاقة ووضعت العلائق المنطقية السليمة بينهما ، فإنها من جانب آخر أعطتنا أفقاً جميلاً للعودة إلى الروح من بوابة العلم وعبر مجساته وأدواته فرحمت الروحانيون الصادقون من ظلم وعسف الفقهاء الجهلة كما وأنصاف المثقفين الذين لا يجرؤون على تصديق ما لا يرون .

كيف ...؟

تفاحة نيوتن الشهيرة كانت مفتاح اليقظة العلمية التي غمرتنا طوال ثلاث قرون بأعظم الكشوف ، الكهرباء ، أنصاف الموصلات ، وصولاً إلى نسبية آينشتاين وانتهاءٍ بنظرية الكم لبلانكس والتي نسفت تقريباً فيزياء نيوتن حين قالت أن جوهر كل شيء هو الطاقة المشحونة بالمعلومات .

إنها عودةٌ إلى البدايات ولكن بطريقةٍ علمية تشبع فضول عشاق البحث العلمي .

بدءوا بالذرة فتوهموها لا تتجزيء ، فقيض لها من جزئها ، قالوا بها إلكترونات وبروتونات ، فإذا بالإلكترون وهو العنصر الحيوي في الذرة يتموضع بأماكن مختلفة ويتخذ أشكالاً مختلفة ، فتراه برهةٍ على شكل جسيم ذري وأخرى على شكل موجة ، كيف ....؟

قالوا ... أن الإلكترون يتأثر بوعي الشخص الذي يقوم بعملية الفحص والمتابعة . <u>إذن فطاقة الوعي أو الروح هي مبتدأ كل شيءٍ ومنتهاه ....!</u>

جوهر المادة طاقة ووعي الإنسان ذاته إذا ما تم تكثيفه بقوة ، أمكن له أن يفعل فعله في الطاقات الآخرى الساكنة أو الأقل منه سرعةٍ كطاقة المخ لدى الإنسان الأقل منه وعياً أو المشتت الوعي ، أو الحيوان أو الطاقة المادية البطيئة نسبياً كالمطر أو الريح أو النار .

أي طاقةٍ هذه الأقوى والأنفذ والأسرع والأكثر تأثيراً ...؟

إنها طاقة الحب .... طاقة الحياة .... طاقة الإندماج ... الذوبان ... التماهي في الآخر...!

أو لم يقلها المسيح قبل عشرون قرن ...؟

ألم يقلها الهندوس والبوذيون قبل ثلاثة آلاف عام ....!

ألم يقلها محي الدين بن عربي والحلاج والجنيد البغدادي ....!

ألم تقلها جميع فرق الباطنية ..... من كل الأديان والمذاهب ...

كما هو فوق ...كذلك هو تحت ...كذلك هو في كل مكانٍ وزمان...!

إنه الجوهر الروحي ... جوهر الخلق ... البعد الخامس الذي تنبثق منه وتعود إليه كل الأبعاد الأخرى... منبع كل الطاقات ومفتاح خزائن كل الأزمنة والأمكنة...!

جوهر ميكانيكية تناقل المعلوماتية على أجنحة الطاقة المختلفة ، الوعي الأسرع والأقدر على تحريك سيالات الطاقة عبر الزمان والمكان .

إنه قوة الحب والحياة التي تسري في الجمادات كما الأحياء ... ... الوعي الشمولي المطلق المقيم بين مخلوقاته يتأثر بوعيهم ليستحيل بفضل هذا الوعي من حالته المطلقة إلى كيانٍ عياني مرئي ملموس ، الوعي الإيجابي .... الإيمان القوي بالحب وبالقدرة

على التأثير في الخارج من خلال قنوات الحب والشغف الفائق والتركيز الشديد وتكثيف شحنات الطاقة المنبعثة من المخ وهو في قمة صفائه وإنسحامه جميع هذا يؤثر ويفعل الفعل الذي تتوق فعله .

هذا الجوهر يمكنك إن آمنت به أن يكون لوعيك الفردي (الحافل بخروقات عديدة سببتها ولا تكف عن أن تسببها لنا أنماط عيشنا المادية وسيادة روح التنافس والكراهية) أن يكون له القدرة على التأثير النافذ في الخارج ، في الأحياء كما الجمادات .

أظن أن القاريء العزيز بمقدوره أن يطمئن الآن إلى أن بمقدوره أن يؤمن ، بما فشلنا نحن بالإيمان فيه قبل بضع عشرات من السنين حين كنا لما نزل بعد متوهمين أن الحياة تؤخذ غلابا وأننا كياناتٌ ماديةٌ ثقيلة الجرم منفصلة عن بعضها البعض وعن جوهرالحياة وسر الكينونة الأوحد .

الحقيقة أن جوهر الأديان واحدٌ في هذه الرؤية ، فحتى أهل الإسلام قالوا عن الرب أنه فيوضٌ من نور ، أي طاقة نورانية ، وهو ذاته الذي قاله الهندوس والبوذيون بتفصيلٍ أوسع وأجمل ، وهو ذاته الذي يقوله العلم اليوم على أستحياء .

طاقة...طاقة...طاقة...

تحمل في جوهرها معلوماتية ....تحمل وعي ماهيتها ...تحمل سرّ الحياة ...

أي....طاقة حية....!!

ولكن مصيبة الأديان عامةٍ أنها غرقت في التفاصيل السياسية فأنكرت على البشر حرية التماهي مع هذا النور وأستعاضت عن رسالة الحب التي هي تماهي مع الجوهر من أجل الاغتراف من فيوضه ، بالكراهية التي سببت وللأسف انفصالاً مريعاً عنه تحت ادعاء خدمته وعبادته....!

الحقيقة أنني أعتمد طريقة خاصة في زرع الإيمان في نفسي في أي ممارسة أجدني راغب في ممارستها ، بما في ذلك ممارسة التلباثي أو غيره من الأنشطة الروحية المفيدة .

أولاً : تمرين تأمل لتنقية المخ من الشوائب المختلفة ، صور ، كلمات ، رغبات ، مخاوف....الخ .

ثانياً : وأنا في قمة صفائي الذهني أشرع بالايحاء لنفسي بعبارات معينة تعيد تأكيد هذه المبادئ التي أستعرضتها أعلاه ، من قبيل أن الكون كله في جوهره كيانٌ روحيُ تسبح فيه فيوض الطاقة الكهربية والمغناطيسية والطاقة الروحية ، وإن كيان الكائن الإنساني مثله مثل كل الكائنات هو في جوهره روح تسري فيها فيوض الطاقة الكونية فتخترقها وتصل المخ فتؤثر فيه فتغير إيقاع أمواجه الكهربية فيقوم هذا المخ بالإستجابة ليأمركامل الأعضاء أو البعض منها بأن تفعل ما يأتيها من أوامر وإن كان من مخٍ آخر يحمل رغبات شغوفةٍ بالتواصل والتأثير .

ثم أعيد على نفسي تأكيد ما أؤمن به سلفاً من وحدة الوجود وامتزاج الخالق بالمخلوق في وحدة قوامها الحب والفهم والتماهي . هذه الايحاءات تعيد إشعال جذوة القوة الروحية والذهنية التي أنطفأت ربما بعد صراع نهارٍ طويل مع البلادة والسطحية والرخص الذي يصادفك كل يوم في الخارج ، ليعيدك إلى غابة الانفصال والوحدة والغربة . بعد أن يكتمل شحن بطارية الدماغ بتلك الايحاءات ، يغدو من السهل الآن القيام بأي نشاطٍ روحي وليكن التلباثي مثلاً (والذي لا أمارسه إلا نادراً) .

<u>وحدانية الهدف والتركيز المكثف عليه :</u>

كل ما في الحياة يقوم على مبدأ التركيز والانتشار ويعود إليه مرات ومرات في متواليةٍ فيزيائيةٍ وبيولوجية وروحية لا تنتهي . الشمس تغلي بحرارةٍ رهيبةٍ في جوهرها وصلب نواتها ، ولكنها تأتينا أشعةٍ دافئةٍ تحمل العافية ، الماء إن خُزن ثم فُجّر تحول إلى طاقة كهربية عظيمة ، الذرة حين تكثف بقوة تتحول إلى طاقة بناءة أو مدمرة (حسب الحاجة) وأخيراً وليس آخراً طاقة الحب إذ يتماهى جسدان لينتجا نطفة مركزة تحمل كامل الخارطة الجينية للنوع البشري كله . ذات الأمر يحصل في كل الأنشطة الروحية ومن بينها التلباثي ... عملية تكثيف شديد للطاقة والمعلوماتية أو لطاقة الوعي إذ تحمل بالمعلوماتية ، تماماً كما يأتي الجنين من

الطاقة الروحية المنتجة في لحظة تكثيف شديد لطاقة الحب وهو حامل لخريطة معلوماتيةٍ كاملة ، يقوم الناشط الروحي بتكثيف سيالات طاقة الوعي وتحميلها بالمعلوماتية التي يريد توصيلها إلى آخر في مكانٍ إخر .

قلنا في البند السابق ، عليك بالتأمل لشحن المخ بوعي مؤمن بالتأثير على البعد ، إذا كنت قد وصلت إلى حالة إيمانية شديدة بهذا الذي تروم فعلاً فباشر بعملية الممارسة ، أما إن كان لا زال لديك شك أو تردد فعد إلى التأمل واطرد كل الأفكار وابدأ من جديد .

استحضر أولاً صورة الآخر ، إن كانت لديك صورة فوتوغرافية فسيكون لها ولا شك تأثير أكبر ، إنما انظرها لمرة واحدة في بداية الممارسة ، ولا تنشغل بها وإلا غرقت في أحلام يقظة لا نفع فيها . أما إن لم يكن لديك مثل هذه الصورة فاعتمد الصورة الذهنية ، قم بتكبير هذه الصورة حتى تملأ شاشة العين أو الشاشة الذهنية بالكامل بحيث لا تبقى أي مساحة فارغة في زوايا العين أو شاشة الذهن أو خلف الكواليس .

حسناً ... تملكتك صورة الآخر الآن ... اشرع في منحها حياة ... دعها تتحرك ... تتنفس ... تُمارس الأنشطة الحيوية الاعتيادية بينما أنت تراقبها بكثافة شديدة (دون أن تضغط على نفسك بل بتلقائية) ... امنح صورة الآخر ألواناً طبيعية ، كثف رؤيتك لهذه الألوان وكأنها حية تماماً .

في هذه المرحلة المتقدمة من التصور قم بالزج بكل حواسك في كينونة الآخر وحضوره الجميل في شاشة ذهنك ، حاول أن تسمع أنفاسه ، دقات قلبه ، زج بحاسة الشم والتذوق ، حاول أن تتحسس حرارة كيانه الجسماني ، تستنشق عطره ، اشرع الآن بتلمسه ... حذار أن تشك بحضوره ... إنه موجود فعلاً ... آمن بهذا...!

تلمس اليدين ... الوجه ..... الثوب ...!

في هذه المرحلة يكون الشطر الأول من الرسالة قد وصل ... أما الشطر الثاني فهو أن تدخل أنت ذاتك في الشاشة الذهنية ليراك الآخر ويعرف من أين جاءت الرسالة....!

تخيّل نفسك وأنت معه الآن ، انظر لنفسك وأنت تحاوره ، تكلمه ، تنقل له ما تريد أن تقوله ... دعه يتلمسك ، يتحسسك ، يستمع لك بشغف ، اذكر له هويتك ، اسأله أن يردد اسمك أمامك لتتأكد من أنه عرفك ،كن رقيقاً مهذباً معه ، حذار أن تستفزه أو تهزهز قناعاته بقوة في أول لقاء ، فربما يستيقظ وعيه الرافض للرسالة التي تريد توصيلها وبالتالي تشتت الصورة وتضيع فرصة التواصل ...!

الآن وإذ أنتهيت من اللقاء ، ستشعر براحة نفسية عميقة ، وهذا وحده دليل على أن الرسالة قد وصلت فعلاً ، وأقسم لو أن من تريد التواصل معه قريبٌ لطرق بابك بعد هنيهة...!

كل ما في الأمر كثافة رؤية وقوة تصور ووحدانية هدف وإيمان عميق بضرورة هذا الذي تمارسه .

<u>عوامل مساعدة :</u>

عمد الروحانيون عامة بما فيهم ممارسو السحر والكهنة وطلاب العلوم الروحية ومنذ بدء الخلق إلى اعتماد عوامل مساعدة ، كانوا يتصورون أنها لها في جوهرها قداسة ، ولكن الحقيقة التي عرفناها مؤخراً هي أنها عوامل مساعدة على تعزيز التركيز الذهني والتعجيل بالوصول إلى الصفاء والوحدة الذهنية ووضع المخ على إيقاع موجيات الألفا أو ما فوق الألفا كالثيتا والدلتا ...!

هذه العوامل المساعدة هي :

1- الروائح النفاذة والشموع الخاصة والعطور العشبية الطبيعية .

2- القيام بالصوم قبل أي ممارسة روحية كبيرة ، أو على الأقل أن لا تكون في حالة تخمه لأنها تضر بالممارسة الروحية إذ تحرم المخ فرصة إنتاج مويجات ألفا الرقيقة جداً .

3- أن تكون متخففاً بالكامل من أي حاجات افراغ ، وأن لا تكون متعب جسدياً بحيث تنام مع أول برهةٍ يفرغ فيها المخ من أفكاره التي يجترها ليل نهار .

4- يحبذ أن تستحم قبل الممارسة وأن تكون صائماً عن الجنس لساعات إن لم تكن أيام على الأقل .

بالمناسبة ، من النماذج التاريخية الكبيرة التي أعتمدت هذه العوامل المساعدة ، الروحاني الروسي راسبوتين والعاشق الكبير كازانوفا والسويدي الغامض الرائع سويدنبيرج وغيرهم...!

حسناً ... في النهاية أود أن أؤكد على أن رسالة العمل أو الممارسة الروحية هي رسالة إبداعية بنائيةٍ جميلة تمنحنا القوة والحرية وحذار أن نعتمدها في إتجاهٍ يفضي إلى تدمير الآخرين أو أنفسنا .

<u>طاقة الحب تبني ، أما طاقة الكراهية فتدمر</u> ، وغالباً ما يكون ضحاياها هم ذواتهم الذين اعتمدوها ، ولهذا لا أود أن نستدعي حضور حيٍ أو روح ميت لغير ما ضرورة ولغير ما منفعة تعم الإخرين قبل أن تعمنا .

الفصل السابع : ضعف النضج العاطفي لدى الإنسان الشرقي

من أبرز نقاط الضعف في البنية السيكولوجية للإنسان العربي أو المشرقي عامة هو مشكلة ضعف النضج العاطفي ، بمعنى سوء أو زيف استخدامنا لعواطفنا في علاقاتنا الاجتماعية ، سواءً ما كان منه إيجابيا كالحب أو الاحترام أو ما كان منه سلبياً كالكراهية والغيرة والحسد وغير ذلك .

وتعاملنا هذا مع الخارج هو انعكاس جَليّ دقيق لنمط تعاملنا مع الداخل ، مع أنفسنا أصلاً ، فنحن نتعامل مع ذواتنا بروحية انتهازية هروبية جبانة ، تدل على الكراهية الغير واعية غالباً لذواتنا . وكما أننا نضر بأنفسنا ومصالحنا من خلال هذه العواطف التوسطية الرخيصة ، تجدنا نسبب الكثير من الألم والضرر والجراح لأولئك الذين أحبونا يوماً ، كما ولأعدائنا ممن قد يكونوا لم يبلغوا بالعداوة حد القسوة المدمرة ، ومع ذلك نجيز لأنفسنا أن نرد الصاع ليس صاعين حسب بل وعشرة ...!

<u>ماذا نعني بالنضج العاطفي ؟</u>

يكون الإنسان في تصوري ناضجاً عاطفياً حين يكون :

1- منسجماً مع ذاته بقدر كبير بحيث يعرف من هو وما هي هويته وحقيقته ، وماذا يريد ولماذا يريد هذا الذي يريده ، وما هي رؤيته المستقبلية لذاته ، بمعنى وجيز أن يكون يقظاً منتبهاً غاية الانتباه لكينونته وهويته ، لكن ليس ذلك الانتباه السلبي الناقد المشكك ، بل انتباه من يحب نفسه ويعرفها ويؤمن بها .محصلة هذا العامل تكون بالضرورة وتلقائيا :

2- التطابق يكون كبيراً بين القول والممارسة أو تكون المسافة ضيقة جداً ، وبالتالي لا تكون عواطفه منفلته وغير منسجمة ومبالغ بها لدرجة أن لا أحد يصدقها فتنعكس على صاحبها إذلالاً لأنها ببساطة تفتقد المصداقية من خلال سعة المسافة بين القول والفعل .

3- يكون التوافق تلقائياً طبيعياً منضبطاً بين هذا الذي يهب العواطف ويمارسها وبين المتلقي لتلك العواطف ، أي ان تكون العملية تبادلية ، والجسر الذي يتم عبره التواصل ذو ممرين لا ممر واحد ، وأن يكون للجسر أو لمن يسلك هذا الجسر مجال للعودة الآمنة في أي وقت إذا ما تعثر التوافق واتضحت الرؤية أكثر للطرف الآخر الواقف بتردد عند نهاية الجسر .

4- أن تكون هناك رؤية مستقبلية تستوعب الحاضر والمستقبل وتجيب على كل الأسئلة المحرجة أو الموجعة التي يرغب هذا الطرف أو ذاك تأجيل بحثها ، أملاً في كسب موطأ قدمٍ لدى الآخر حتى لو كان هذا الموطأ ملغوماً أو قلقاً لا مستقبل له .

بإيجاز ، لا تكون العلاقة ناضجة إن لم تنبثق بين قلبين لشخصين مؤمنين بذواتهما ومنسجمين للغاية مع ذواتهما ، وبذات الآن مؤمنين بالواقع ومستوعبين لإشكالياته دون نقمة أو سخط أو كراهية ، بل استيعاب من يؤمن بالعاصفة فينحني حتى تمر ، لينهض من جديد ويتابع المشوار محباً للحاضر وبذات الآن يتطلع للمستقبل ويقوم بتشكيله من عجينة الحاضر ذاتها إن لم تكن كل تلك العجينة فاسدة وهذا غير معقول ...!

الإنسجام الذاتي :

الأغلبية منا نحن الشرقيين عامة نفتقد للانسجام الذاتي الداخلي بين مستويات وعينا المختلفة ، وبالذات بين العقل الواعي الفائق وهو ما نصطلح على تسميته بالضمير أو الجوهر ، وبين عقلنا الواعي العادي الذي نعيش به وسط الناس ونفكر من خلاله ونتعامل عبره .

نحن في الغالب مهزوزين في الداخل بقوة .

الأكثرية منا لا تملك رؤية جيدة عن هويتها وكينونتها وجوهرها وأهمية وجودها في هذه الحياة .

من نحن ؟ ماذا نريد ؟ لماذا نعيش ؟ ما حقيقتنا ؟ ما هي إمكاناتنا الحقيقية وقدراتنا الخفية ؟ ما هي سلبياتنا ؟ إيجابياتنا ؟ أهدافنا السامية ؟ كم نحب أنفسنا ؟ كم نحترمها ؟ كم نثق بها ؟

أسئلة عديدة جداً ، لم نجرؤ يوماً على التعرض لها ، بل في الغالب نهرب منها أو من المواجهة مع ذواتنا أصلاً لكي ما نجيب عليها ....!

هناك الكثير جداً من الرجال بل والنساء حتى من تجده لا يجرؤ على الوقوف أمام المرآة ولو لبضع دقائق ، لا من أجل أن يمشط شعره أو يحلق ذقنه أو تضع مكياجها ، بل من أجل أن يتأمل في هذا الذي يملكه ، تلك العينين الجميلتين ، وهذا الوجه ، وتلك الكينونة التي تختزن كنوز عظيمة ، غالباً ما نجهلها نحن وللأسف . الكثيرون منا ينسوون ذواتهم ولا يملكون حتى صورة داخلية عن وجوههم وملامحهم وكيف هي تبدو في عيونهم الداخلية . دون أن ينتقد هذا الوجه أو ذلك الملمح ، بل وقوفاً تأملياً فحسب ...!

وهناك الكثيرون جداً جداً من يعتبرون الحديث مع الذات صفة من صفات المجانين وحدهم ، رغم أن الحديث مع الذات هو ضرورة للتعرف عليها والاستمتاع بتبادل الحب والمعرفة معها .

عجيب .. طيب .. كيف أملك شيئاً لا أعرفه ولا أريد أن أتعرف عليه ...؟

لماذا نشد ابنائنا إلى صدورنا ونلعب معهم وندردش ونتعلم منهم ونعلمهم ولا نفعل الأمر ذاته مع أنفسنا ، والتي هي الأقرب والأحب والأوفى لك حتى من ابنك ، لأنها وحدها من يعيش همومك ويعاني آلامك ويحس بإحباطاتك ويفرح لأفراحك ويملك كل الحلول في داخله لكل متاعبك وهمومك ....!

الأغلبية منا يعيش إنفصالاً مريعاً عن ذاته الحقيقية . نحن نعيش بجزء من عقولنا حسب ، الجزء الواعي لضرورات التأقلم مع الخارج ، مع قيم الناس ومفاهيمهم وأفكارهم وتصوراتهم الجماعية ، بحيث أن كل هم هذا الوعي هو أن يؤمن لنا رضا المجتمع ، لكي ننجح في أن نعيش وسطه وحسب منطقه ، ونتيجة هذا تجد الأغلبية منا يعيش فراغاً داخلياً كبيراً يؤدي الى السلوك المضطرب والعواطف القلقة السطحية غالباً سواء في الحب أو الكراهية .

من أبرز ملامح الاضطراب في السلوك هو افتقار السلوك أو القول للمعنى ، وهذا شيء مرعب جداً ، أن تقول لشخص ما أنك تموت فيه حباً ، ثم تجدك بعد هنيهة تفارقه بل وربما تلعنه ، أو أن تظل طوال حياتك تلف وتدور حول نقطة ما تؤلهها وتتعبد لها

ولا تجرؤ أن تقترب منها لتفضح معدنها ، أو أن تهرول نحو آخر بالقول دون الفعل ، أو بالقول والفعل معاً دون أن تعرف لماذا وإلى أين وما الذي تريده منه ...!

يعتبر البعض أن من يقول لك أحبك ، ينبغي بالضرورة أن ترد عليه بالأحسن منها ، فتُزايد على حبه بأن تقول وأنا أحبك أكثر ، أو وأنا أموت فيك حباً ، أو أوشك أن أجن في هواك ، وغالباً ما يكون الإثنان كاذبين أو أنهما في حالة وجدٍ حقيقية سببها الحرمان أو الجوع .

ليست المسألة مسألة أحسن أو أسوأ ، بل هل أعني هذا الذي أقوله أم لا ؟ وإن كنت أعنيه فهل أعرف لماذا ، وهل لدي استعداد لتعريف الطرف الآخر بهذا السبب ، وهل لديه ذاته أسبابه التي يمكن أن يعلنها لنفسه ثم لك ...؟

أقسم لو أن الأمر حصل هكذا لنسجت أقوى العلاقات وأكثرها خلوداً ، لأنها قائمة على الوعي الذاتي ووعي الآخر ووعي الضرورة أو الغرض ...!

هل من المعيب أن يكون للعاطفة غرض ؟

أبداً ... لأن غرضها وحجمه وعمقه وجماله ونبله هو ما يعطيها الديمومة والخلود ، وبديل الغرض ليس أكثر من إشباعات هوائية تخيلية عابرة لا ديمومة لها ولا عمر ولا أمل ، وما حصادها إلى الفجيعة والقلوب الكسيرة .

أحبكَ لأني أحب نفسي وأريد لها العلائق النبيلة الجميلة ، أحبك لأني أريد أن أتكامل معك وأكتمل من خلالك ، لا لأني مجنون بسواد عينيك أو زرقتهما .

من الحقائق البديهية هو أنك لا يمكن أن تحب إنساناً أو شيء كائناً من كان أو ما كان ، إن لم تكن تحب نفسك ، وكلما أرتقيت في حبك لذاتك ، أمكن لك أن ترتقي في حبك للآخر .

لا يمكن لإنسانٍ أن يحب آخر أكثر من نفسه ، إلا حين يبلغ في حبه لنفسه قدراً من السمو والتوحد مع الهوية الذاتية لدرجة أنه يبدو في حبه لقيمة ما أو مبدأ معين وكأنها صارت تتماهى بالكامل مع جوهره كحالة الحسين أو جيفارا أو الحلاج أو فهد ، أو العكس حين يبلغ المرء في كراهيته لنفسه وواقعه ومحيطه حداً يتمنى فيه الموت وبأي شكل مرعب من أجل الوصول السريع إلى الحياة المادية الدونية الوضيعة في جنة الوهم حيث الاشباع الجنسي على أشده وحيث القوة الفسيولوجية في أوجها !!

أما في الحالات التي لا تبلغ فيها كراهية الذات واحتقارها حد الموت ، فأنت تجدها في هذا الذي يستمتع بالعيش كالفأر أو القرد أو البهلوان أو المومس ، تجده يتقلب في العواطف كما وفي الشوارع ، بلا قيم ولا مباديء ولا أمل ولا هدف ...!

إنه أجبن من أن ينحر ذاته لأنه أصلاً لا يملك حتى هذا الحلم بشيء آخر وحياة أخرى ، ولا يريد أن يرقى بها لأنه لا يعرفها بالمطلق فكيف يرقى المرء بما لا يعي ولا يعرف .

كيف نشأ الإنفصال بين الذات العليا والسفلى الـ EGO ؟

يقول العلماء أن الإنسان كان كبقية الحيوانات في الاعتماد على البرمجة الأولية الغريزية ، ولكنه أكتشف بدايات وعيه الذاتي عبر المشاهدات المفجعة التي بدأت الحواس بتغذية الدماغ بها .

في ذات لحظة مباركة ، كان يقف على مبعدة مائة متر أو مائتين حين شاهد ابنه يدنو من النمر ليلعب معه ، وإذ بالنمر يلتفت صوب الصبي لينهشه بسرعة خاطفة ويلتهمه بتلذذ . وكانت فاجعة -يعلم الله- كم من آلاف المرات حصلت وبنسخ لا تعد ولا تحصى ، حتى تكون منطق الذات السفلى الذي نعيش به اليوم ، منطق الهرب أو الاقتحام ، الكسب أو الهرب بأقل الخسائر . الحيوانات ذاتها لم تطور غريزة الخوف ، لأنها لم تطور الذاكرة ولا القدرة على التحليل التي امتلكها الإنسان . تعاقب تكون طبقات الدماغ عبر العصور ، لكن طبقاته العتيقة جداً ظلت ناشطة بقوة نتوارثها عبر البرمجة الوراثية .

في تصوري أن انشغالنا بالحياة الاجتماعية مع الناس والأحياء الأخرى والتقارب الحميم بين الجنسين من أجل التكاثر والتكامل وتأمين الحاجات الغريزية ، أدى بنا وللأسف إلى أن نغفل جوهرنا الروحي الذي هو أسمى بكثير من الوعي اليومي الاجتماعي . الفلسفة والروحانيات والأخلاق وعلم النفس لم تتطور بقوة كما تطورت الفيزياء والكيمياء والطب والاقتصاد ، لأننا طورنا ما نحتاجه للبقاء على قيد الحياة ككائنات مادية ، كأجسام ، كغرائز .

ولهذا تجدنا نهرب غالباً من الوعي الفائق لكي لا تفتضح حقيقة جهلنا بأنفسنا ولكي لا نهدر الوقت في التأمل والتساؤل ، بينما الحياة تمضي والغرائز تلح بالحاجة إلى الاشباع كسباً أو هرباً من الخطر ، علماً بأن التعرف على الذات العليا يمكن أن يرفدنا بكنوز هائلة أسمى من تلك التي ننالها بالهرب والاقتحام . الحقيقة أن المجتمعات الغربية حققت قدراً أكبر من التطور الروحي كما والمادي بذات الآن قياساً إلى مجتمعاتنا العربية أو المشرقية عامة ، الغربيون يهتمون أكثر منا بالتأمل ، بالقراءة الجادة ، بالتعامل مع بعضهم بقدر كبير من الأخلاق والمنطق السامي ، يتعاملون مع البيئة مع الشعوب الفقيرة ، مع العلم ، مع مستقبل الإنسانية بشعور أكبر بالمسؤولية مما نفعل مع أنفسنا أو مع بعضنا . وجميع هذا يؤكد أن المواطن الغربي يملك توازناً أكبر بين الوعي الفائق والوعي الاجتماعي اليومي ، كما وأن الغربي يمتلك حباً أكبر لذاته مما نمتلك نحن ، وبالنتيجة يمتلك فهماً للحياة والموت بشكل أفضل وأنقى من هذا الذي نمتلكه نحن .

ربما يتوهم البعض أن الطفرة العلمية الحضارية الجبارة التي حصلت في الغرب هي السبب وراء التطور الروحي أو القيمي ، والجواب لا .. ليس هذا السبب حسب ، بل لأن الغربيون أصلاً أقصوا الدين من حياتهم . إن نهضتهم ما كان لها أن تتحقق لو لم ينجح مفكروهم بإقصاء الدين من حياتهم . لقد سبق التطور القيمي في الغرب التطور العلمي والحضاري ، وكان هو السبب في تسارعه وليس العكس . أما في حالتنا العربية والإسلامية عامة فنحن نمتلك ديناً من أكثر أديان الشعوب قسوة وجبرية وإلزامية وجموداً وتورطاً مرعباً في أدق تفاصيل الحياة الإنسانية بما لم تعرفه الدوغما من قبل * .

نحن تربينا في مجتمعات لا يحكمها العلم والتخطيط الاستراتيجي وليس في منظومتها القيمية الجامدة المريضة أي متسع أو هامش لإشباع الغرائز الحيوانية التي كان يمتلكها أجدادنا الأولون قبل ملايين السنين ، وكانوا حتى أقدر منّا على إشباعها بأقل قدر من الشعور بالخطيئة .

نحن محكومين بقوة ثقافة دينية عاجزة حتى عن إيجاد المبررات لأوهامها التي تدعيها ، ولولا السيف والانسجام بين الواعظ وصاحب الملك وتعزيز جهل الناس وقطع أياديهم وألسنتهم ، لما استمرت تلك العقيدة حية حتى يومنا هذا . نحن أمة لم تخرج بعد من عباءة القدرية ولم نرقى بعد إلى الحياة المتوازنة التي تنسجم فيها الروح مع الجسد مع الوعي اليومي بحيث يكون التعارف ناجزاً بين كل مفردات هويتنا .

كيف نعبر عن هشاشة عواطفنا ؟

هناك تعابير عديدة عن اللانضوج أو ضعف النضوج العاطفي لدى الإنسان العربي أو المسلم عامة ، أبرزها الاندفاع الشديد في القول أو الفعل وبشكل غير منضبط ، سواء نحو ما يحب أو ما يكره

، في رسالة جميلة نبيلة وصلتني من احدى الأخوات ، تقول فيها أنها تحب رجلاً ما لدرجة أنها مستعدة لمنحه احدى عينيه لو أنه احتاجها ، كعربون لهذا الحب ...!

لا أشك في أن الأخت صادقة لكن ... لماذا ؟!!

لماذا هذه الاستهانة المرعبة بذواتنا لدرجة أن نكون مستعدين لتوزيع أعضائنا على أحبتنا ؟

* أعيد وأكرر أنها رغبة ورأي المترجم ، ولا أريد أن أقتص مثل هذه الجمل لمجرد أنها ربما تختلف مع وجهة نظري .. المدقق

ثم من هذا الذي يستحق أن أمنحه عيني أو أذني ، وماذا سأنال منه ؟

ما هو الثمن ؟ وإلى أي مدى يمكن أن استمر بتجرع مرارة العمى أو الصمم من أجل آخر ...؟

لو أنني قلت لواحدة أنني مستعدٌ أن أموت من أجلها ، فأنا هنا إما كاذب ، أو مجامل مستهين بما أقول ، ومنفصلٌ قولي بالكامل عن فعلي ، أو أن نفسي رخيصة للغاية لدرجة أني مستعد لتوزيعها على الآخرين ..!! ربما من أجل مكاسب أرخص تدخل ضمن إضفاء الأمان أو الحماية أو الرغيف الرخيص . كراهية النفس انعكاس لما قاله لنا الآخرون منذ الصغر من أننا فاشلون لا نستحق الحياة ، أو من خلال ايحائهم المستمر لنا بأننا لولاهم ما وُجدنا وما عشنا ، وبالتالي إما أن يكون كل ولائنا لهم ، أو أن نموت ليتخلصوا منا ...!

التربية الشرقية تدجن الإنسان منذ الصغر لكي يكون جارية أو عبداً للأب والأم والأخ الأكبر والعم وشيخ القبيلة والواعظ ورجل الدولة . منطق الفئران الذي يحكمنا نحن المسلمون ، منطق العدوانية الجبانة اللاإنسانية ، منطق الفسطاطين ، (وليت الفسطاط المؤمن يملك حلاً للحياة غير الموت) هو الذي قتل في الإنسان العربي والمسلم حبه لذاته بذلك الشكل الراقي والمرهف الذي يجعله يتحمل مسؤولياته عن نفسه وعن بيئته وعن محيطة وعن الإنسانية جمعاء ببطولة .

يحضرني في هذا المقام نادرة من نوادر حكيم العرب أو الفرس ، جحا :

يقال أنه جاءه يوماً من قال له أن الفساد حل ببلدتكم يا جحا ، فأجابه بزهو : الحمد لله فإنه لم يبلغ بيتي بعد ، بعد أيام جاءه ذات الرجل وقال له ، ولكنه بلغ بيتك يا جحا ، فهتف بذات الزهو ، الحمد لله فإنه لم يبلغني ذاتي بعد .

كائناً ما كان هذا الفساد الذي جعل جحا يتلمس ثيابه برعب ثم يهتف وقد تنفس الصعداء " الحمد لله ... الفساد لم يبلغني بعد " ، فإنه بالنتيجة الفساد القيمي الذي ينشأ ويتعزز في ظل جهل المرء بجوهره وتماهيه مع وعي الفئران الذي ينتجه عقلٌ مشغولٌ بالكسب واشباع الغرائز ولا شيء آخر . إذا كانت عيوننا غير قادرة على رؤية ما في داخلنا بنقاء ، فإن من المستبعد أن تكون رؤيتنا لهذا العالم ولمفاهيم الحياة والموت والحب والتطور وغيرها ، رؤية نقية صافية صادقة .

الفصل الثامن : لغة التعامل مع الطفل

لا نأتي بجديدٍ إذا أعدنا التأكيد على أن المخ هو القائد المهيمن والمسيطر والمدير لكل أنشطتنا الفسيولوجية سواء تلك التي تجري في داخل أجسامنا والتي ليس لنا تأثير فعلي واعي عليها ، مثل أنشطة الهضم والتمثيل والتفريغ وإدامة الخلايا ونموها وتنفسها وغذائها ، أو تلك الأنشطة التي نكون واعين لها بقدر أو آخر كالتنفس والتذوق و....،... الخ .

فمن أين للمخ هذه السيطرة وكيف يقوم بها وما هي أدواته لتنفيذ واستمرارية وديمومة تلك السيطرة ؟ المخ يسيطر عبر شبكاته العصبية ونبضاته الكهربائية ، فمن الموعز إذن في أداء هذه الأنشطة ..؟

غريزة البقاء ، روح الحياة في الكائن الحي ، هي التي توعز للمخ أن يسيطر ويدبر ويدير ..!

ولاحقاً ، ومع بدء عملية التأثر والاكتساب من الخارج ، يبدأ الكائن البشري بالذات ، بتطوير آليات البقاء نوعياً ، وهنا يدخل العقل في استلام قياد المخ ، وتوجيهه نحو مناحٍ جديدةٍ متنوعة ، ومع قوة البناء العقلي لدى الإنسان ، يصبح بمقدوره انتزاع القياد من الغريزة ذاتها .

والعقل ... ما هو العقل ؟

هو مجمل مخزوننا القيمي ، الاجتماعي والحسي والحدسي ..!

هو الكلمة والفكرة والإحساس والشعور الذي يتحول إلى نبضة كهربائية فإيعازٍ إلى المخ ليعوز لجنده من آليات الجسم فتعمل وتنفذ ، وهذا الفعل هو هضم ، تسارع نبض الدم ، سرعة تنفس أو إبطاءه ، إدرار أو احتباس للإدرار ... وهلم جرا ...

ليس معنى هذا أننا نحتاج على الدوام إلى أن نفكر لكي ما تتم عملياتنا الفيسيولوجية الداخلية أو العمليات الواعية الخارجية ، لا أبداً فهذه تتم بكل الأحوال ، ولكن الذي نعنيه بقولنا أن تأثير المخ هو الذي يترجم إلى أنشطة ، وأن كفاءة وسرعة ونوعية هذه الأنشطة تتأثر بجملة عوامل هي بمجملها عوامل عقلية ، هذه العوامل العقلية تعقلن النشاط الداخلي الذي هو قائم أصلاً ، وبكل الأحوال . إنها تعطيه الصحة والسلامة والأداء المتطور والموفق ، أو بالعكس تعطيه سوء الأداء والمرض وضعف البناء .

إن عقلاً يحمل هاجس الموت ، سيوعز للمخ بأن يوعز بدوره للمعدة أن تتقرح أو للقلب أن يسارع نبضه أو لصمام فيه لينغلق ، قد لا يحصل هذا بسرعة ولكنه لا شك سيحصل .

والايحاء بإيجاز ، هو كلمات نقولها إلى الآخر وتحمل رسالة نود من الآخر أن يتقبلها ويمارسها أو ينفذها في الخارج ، أو أن يؤمن بها ويعيشها في داخله كبعض من نسيجه الذهني وتكوينه الشعوري والنفسي . ويمكن للايحاء أن يكون ذاتياً بمعنى أن يوحي الإنسان لنفسه بإيحاء ما من قبيل مثلاً أن أردد دائماً " الحياة مملة ... " أو " هذا الصداع لا يريد أن يتوقف " أو " أنا إنسان فاشل .. إني لا أكاد انجح في شيء ".

ليس بالضرورة أن يكون الإيحاء موجها سلفاً لشخص آخر بقصد ونية واضحة مسبقة ، بل ما أكثر ما يأتي الإيحاء دون قصد منا ، وهذا هو ممكن الخطورة ، فما نقوله في لحظة ود أو انسجام لبعضنا كآباء أو ما نقوله ونحن في حالة غضب أو ملل أو مرض ، قد يؤثر تأثير بالغاً على أبنائنا دون أن نكون نحن واعين لذلك .

صحيح أن الإيحاء الذي يأتي بقصد مسبق وضمن حالة وفاق شعوري تام بين المتلقي والمرسل يكون لها تأثير أكيد وسريع وخطير للغاية ، وبالذات إذا جاء هذا الإيحاء من شخص له نفوذ أسري أو سياسي أو مهني ، فالطبيب مثلاً بمقدوره أن يوحي لمريضه وبكل ثقة أنه ميت لا محالة في غضون شهر أو اثنتين ، وهذا ما سيحصل فعلاً ، لماذا ؟

لأن الموحي أو المرسل شخص غير مشكوك في كلامه فهو خبير بأعضاء الجسم وعلله وهذه الاعتمادية ستدفع لا شك المتلقي إلى التسليم بموته وانتظاره بلهفة ، وبالتالي استعجال حدوثه ، كذلك حين يوحي الأب لابنه ولعدة مرات أنه لا خير فيه وأنه إنسان فاشل لا مستقبل له ، هذا الإيحاء سيتحقق فعلاً ، لأن الأب لا يخطئ في عُرف أبناءه وهو لا شك خبير في تقييم الأطفال ، وبالتالي فحكمه لا يجادل ولا يشك فيه ، هنا يتلقى الطفل الرسالة ويحرص على أن يكونها لأنه آمن بها فهي آتية من أبيه ، وأبيه لا يخطئ أبداً ...!!

إن الطفل هو المخلوق الأكثر تقبلاً والأسرع استجابة للإيحاء سواء كان هذا الإيحاء سلبياً أم إيجابياً ، بل إن الطفل يتعرف على ذاته من خلال أبويه أولاً ، وتتشكل ملامح صورته الذاتية في عين نفسه من خلال ما يسمعه منا ، من آراء وقناعات نوحيها له بشكل مباشر أو غير مباشر .

إنه يتعرف على هويته الشخصية ويبدأ بتكوين رؤيته للحياة وآراءه ووجهات نظره من خلال رؤيتنا نحن وقناعتنا نحن بشأن الحياة والناس .

إن الطفل الذي يعيش وسط أبوين تعيسين ، أو خائفين من الحياة والناس ، أو مُحمليّن بشعور بالذنب ، أو أنهما أو أحدهما مفعم بمشاعر البغضاء أو الحسد ، فإن هذا الطفل سينشأ لا شك وهو مشحون بمشاعر سلبية تجاه نفسه والحياة والآخرين ، وهذا ما سيرافقه طول حياته وسيتحكم ولا شك بكل أفعاله وتصرفاته وأحكامه عن نفسه وعن الآخرين .

وفي البدء كانت الكلمة !

والكلمة الطيبة صدقة !

ولكننا وللأسف ، وبالذات مع أبنائنا لا نولي كبير اهتمام لما نقولْ .

لكلماتنا و لغتنا التي هي ليست قناة تواصلٍ ترفيهي وكمالي فحسب ، بل قناة تعبيرٍ عن المشاعر والعواطف ، وعالم الداخل الضاج بالحياة . عالم الروح والعقل والفكر. وأكثر من هذا فهي قناةُ فعلٍ ، أداة فعلٍ وتأثير وتغيير ، سلبي كان أم إيجابي . نحن نعنى إلى حدٍ ما بالصحة اللغوية لكلماتنا ، أي بالرداء الخارجي للغة ، لكننا لا نعنى كثيراً بروح الكلمة ودورها التأثيري ، وهذا يدل على أننا لا نعنى كثيراً بضبط إيقاع مشاعرنا وعواطفنا والتي هي في الأصل مولد تلك الشحنات المنبثقة بتسارع وازدحام عبر شفاهنا .

نحن لا نعنى وللأسف بضبط توازن مشاعرنا ، ضبط تدفقها ، وتقنينه ضمن عمليةٍ استهدافية تربويةٍ واعية . فنحنُ نظنُ وللأسف أن كلماتنا هي أدواتنا الذاتية ، للتعبير الحر عن مشاعرنا وإيصال أصواتنا ولا دخل للمتلقي بها ، أو أن دخله هو ما يدخل جيوبنا وقلوبنا من مكاسب عاطفيةٍ أو تطمينٍ لحاجاتنا الشخصية من شعورٍ بالقيمة أو تأكيد الذات أو الكسب المادي من خلال التأثير في هذا المتلقي وتوجيهه لخدمتنا ، أما أن نخدمه هو ذاته ، وذاته فقط ... أو أولاً ، فهذا للأسف خارج دائرة تفكيرنا !

ولهذا فنحنُ نضبط تردد عواطفنا وإيقاع مشاعرنا وتدفق كلماتنا (هذا إن فعلنا أصلاً) فمن أجل أنانيتنا وحدها . ومن أجلها وحدها نجامل ونداهن ونراوغ ونطري ، أو نثور ونغضب ونهاجم !

وهذا ما يحصل وللأسف مع أبنائنا ، وهنا مكمن الخطورة ، فنحن لا نتعامل مع عقلاء ناضجين ، بالغين سن الرشد ، ممتلكين لاستقلالهم الاقتصادي ، وحرية إرادتهم ، وبالتالي يصح أن نعاملهم بحياد أو بمصلحيةٍ خالصة . هؤلاء مسؤولين منا مسؤولية كبيرة ، وكلامنا محسوبٍ لهم أو عليهم .

هؤلاء ، نعاملهم للأسف باستهانة كبيرة ، لأننا موهومون بقناعةٍ خاطئة بأنهم غير قادرين على الاستقلال عنّا ، وأننا لا مصلحة لنا عندهم فنحابيهم أو نجاملهم أو نشد من أزرهم ، وبالتالي فلا ضرورة للتأني في تنقية قنوات التواصل عبر اللغة والمشاعر ، بل يكفي أن نركن إلى عواطفنا وتلقائيتنا وفطرتنا في التعامل . نحن محايدين إلى حدٍ كبير إن لم أقل عدائيين في لغتنا مع أبنائنا .

نحن نظن أن التواصل ينبغي أن يكون إما بنصحٍ مباشرٍ (له أوقاته وطقوسه واحتفاليته) وكأنه مؤتمرٌ رسميٌ يصح انعقاده عند تأزم الحال أو أن نطلق لعواطفنا السلبية (الغير منضبطة ولا رصينة ولا هادفة) في أن تنفجر فجأةٍ بوجوه أبنائنا ، كردود أفعالٍ على الأخطاء التي تبدرُ منهم أو ما نظنه من أخطاء . وكلا الأمرين غيرُ صحيحٍ في التعامل مع الأبناء ، بل الصحيح هو أن نضعهم -هم- في الاعتبار . وهذا يتطلب تعرفاً أكبر على أبنائنا ، على عوالمهم الداخلية ، مخاوفهم ، عواطفهم ، أحلامهم ، أمنياتهم ، صورتهم الشخصية بعيون أنفسهم ، وتأسيساً على ذلك ، وانطلاقاً من فهمنا لهم وحبنا لهم واحترامنا لكينونتهم المستقلة ، يمكن أن نسرب ما نريد لهم ومنهم ، من توفيقٍ ونجاح ، وأن نبرمج عملية التربية ، من خلال إيحاءات عقلانيةٍ حافلة بالكلمات الحارة الصادقة المفهومة والقادرة على التحول إلى صورٍ شعورية تملأ الخيال والفكر وتترسب في العقل الباطن لأبنائنا ، لتتحول لاحقاً إلى مهمازٍ آلي يفعل فعله في توجيه طاقاتهم الروحية والسيكولوجية بشكل شبه آلي ، تماماً مثل عمليات الهضم والتنفس والتعرق ، التي تأتي بآليات الخوف والجوع والشهية ، لماذا .. ؟ لأن ذات الآلية المخية ، يمكن استنساخها وتطبيقها في المجالات المكتسبة ، تماماً كما الموروثة ..!

وإن لم ننجح 100% ، وهذا أمر طبيعي جداً لأن هناك عوامل أخرى تدخل في العمليات المكتسبة ، فإن 50% يمكن أن تكون نسبة عظيمة ، بدلاً من العفوية في التربية ، وإطلاق الكلام على عواهنه ، وإسداء النصح الذي لا نفع فيه !

وإذا كان للأبوين الدور الأول والأخطر في بناء الشخصية للطفل ، فإن المدرسة لها دورٌ خطيرٌ أيضاً ولديها من الإمكانات ما ليس لدى الأبوين ، نعني المناهج والطاقات البشرية المهنية المتخصصة بالتربية ، والإمكانات المادية الواسعة . وبالتالي فإن المدرسة يجب أن تولي الأبناء والبنات ، وبشكلٍ فردي (كما وجماعي ضمن كامل الفصل الدراسي أو المدرسة بمجموعها) ، أن بعض الوقت لتعزيز مدى التعرف على شخصياتهم ونمط تفكيرهم ، وبالتالي أن تعطيهم حصةٍ مستقلة من الاهتمام والإيحاء . صحيح أن من العسير على الدولة أن توفر هذا الكم الهائل من المدارس والمدرسين ، لكي ما توفر حصصٍ من الوقت لكل طالبٍ وطالبة .

وصحيح أن المعلمين لا يمكن أن يكونوا جميعاً بذات الكفاءة التربوية والفهم السيكولوجي ، وبالتالي أن يستطيعوا استيعاب الفردية

المتنوعة لكمٍ هائل من الطلاب . ولكن .. تشجيع التعليم النموذجي ، والخاص ، وزيادة عدد المدارس ، واعتماد موارد أكبر من قبل الدولة على التعليم ، ومع مرور الوقت ، سيحقق بعض النجاح ، وأي نجاح مهما كان حجمه ، فسيكون ولا شك لبنة لبناء سيرتفع ويسمو مع الزمن ..!

الفصل التاسع : مديات حرّة بين السطور

الحقيقة هناك سؤال مُدهشٌ لا نملك له إجابة على الإطلاق ، ولا نجرؤ أن نبارحه بدون إجابة ولا يصح أن نتنكر له ، لأن هذا التنكر مضرٌ غاية الضرر بحياتنا ذاتها .
العلاقة مع الخالق ...
الرب ، المجهول ، الآخر ، الساكن بين الكلمة والآخرى ، الكامن بين السكنة والأخرى ، المقيم بين الفكرة والأخرى . هذا الذي يسبح في فضاء تلك اللحظة التي لا تتجاوز المسافة بين اغماضة العين وانتباهتها ، أو بين لحظة الشهيق والزفير ولا أكثر .
لكنها .... كبيرة تلك الهنيهة غاية الكبر وحاسمة غاية الحسم ، فقد يكون فيها فناء العالم ، وقد يكون فيها فناءنا الشخصي حين لا تعاود الرئة التقاط وجبة أخرى من الأوكسجين من الجو ، أو لا تذرف ما في الداخل من كاربون ملوث ... !
السؤال مع الآخر أو بشأن الآخر والعلاقة معه ، تلك التي حيّرت العقول ، وفتحت الأبواب واسعة لكمٍ هائل من الدجالين وأتباعهم ، وعظماء وأتباعهم كبوذا ويسوع والقليلين الصادقين من الأتباع .
هذا السؤال ، كان شاغلي البارحة ، حين سألت نفسي :
- لماذا نشعر بالضعف أحياناً حتى لنبدو أكثر ضآلة من النملة في جحرها ، بينما نتوهج حينا بقوة هائلة جبارة تجعلنا نجترح المعجزات ؟
تركت الأجابة تأتي من بين السطور ، في لحظة صمت بين السؤال والتلقي .
- نحن نضعف حين لا نترك مسافة يلعب بها الآخر ، نضعف حين لا نترك فراغاً بين الفكرة والأخرى ، بين السطر والسطر ، بين الخطوة والثانية . نضعف لأننا نتوقع ونريد أن تأتي الحلول من عندنا فحسب ، من مجتراتنا العقلية ، من خبراتنا الذاتية المتراكمة وحسب . نحن نضعف لأننا نفقد الإيمان بأن هناك شيء آخر في الخارج ، هناك مجهول ، آخر ، و كامن ، متمكن ، مالكٌ لكل شيء ، لاعبٌ حرٌ مطلق الحرية ، هناك في البعيد ، في مكان ما من الكون أو في داخلنا . من تجربتي الذاتية ومن معايشاتي الطويلة للبشر عبر القراءة والرؤية ، أؤمن أن أتعس الناس على الإطلاق هم اولئك الذين لا يؤمنون بشيء آخر في الخارج .
إنهم ضيقوا الأفق ، جافوا المشاعر ، ثقلاء الخطو على درب الحياة ، جاهزوا الإجابة بغير ما إبداع ، زمنهم كريه ممل ، أحلامهم وضيعة للغاية ، أرواحهم قاحلة ، سريعوا الكسر ، يخافون الموت بقوة ، يحلمون بالحرية ولكنهم يحيلوها إلى فوضى وقرقعة سيوف خشبية وعبث .
ولكن الأسوأ حالاً منهم اولئك الذين يرسمون وجه الآخر على هواهم ، فيحيلونه إلى كائن قَمِيء ثقيل الخطو منفوش الشعر ، كبير اللحية ، طويل السوط ، حبيسٌ في برجه ، يذاكر ويحصي ويعيش عبوديته لحسابات الفعل ورد الفعل ، وشهوة القتل والتعذيب والاغتصاب .
الآخر ليس هو الآخر الذي توهمه البعض ، لأنه لو أمكن أن تتوهمه لفقد قداسته الحقة وبساطته الحقة ، ولصار مثل أي جبارٍ سياسيٍ أو جنرالٍ زائف . والآخر ليس هو من تنفيه بالكامل ، لأنك إن فعلت أحلت الحياة إلى سلسلة معارف معروفة سلفاً ، وبالتالي لغدت الحياة كئيبة كريهة مملة .

الآخر هو هذا المقيم بين الفكرة والأخرى ، وكلما اتسعت المسافة بين الفكرتين اخترقها وسبح فيها وتجلت كينونته معك ومن إجلك ... !

محمد ذاته ، كان الرجل الوحيد الحر المبدع بين كل أتباعه ورفاقه .

كان حراً لأنه وسّع ما بين السطور ... !

حين كان يقيم الساعات بل الليالي الطوال في غار حراء ، أمكن له أن يتواصل مع الخارج ويترك للآخر حرية اللعب في الفراغ الذي أوسعه له في عقله . ربه أو شيطانه ، كلا الأمر سواء ففي النهاية الرب والشيطان يتماهيان بقوة .

أتخيل الرجل المبدع وهو ينتقي الإجابات بعد لحظة نشوة بالغة وإرتجاف تام للجسم وإهتزاز للأطراف وارتفاع عال في درجة الحرارة ، ثم انفراج شديد وكلمات تتدفق .

إنه حرّ للغاية وسط كم هائل من العبيد ، لأنه وحده يملك الإجابة والإرادة لتحقيق الحلم وشحن الناس بالقوة لتنفيذ هذا الحلم . تماماً كأي ساحر ، كأي شاعر ، كان محمد حراً في الطواف مع ربه في المسافات الرهيبة التي تكمن بين الفكرة والأخرى ، بين السطر والسطر ، بين البرهة والبرهة . كذلك كان الحلاج الجميل والجنيد البغدادي وبن عربي وعلي .

من أجمل ما قرأت للفيلسوف والأديب النمساوي فرانتز كافكا هذا القول الذي لا أكف عن الإستشهاد به في حواراتي الذاتية مع نفسي وأصدقائي :

" أنت لست بحاجة إلى أن تخرج من الغرفة ، بل ابق جالسا على كرسيك وتنصت ... !

لا ... بل إنك لست بحاجة حتى لأن تصيخ السمع ، فقط انتظر ... !

لا ولا حتى هذا ... أنت لست بحاجة لأن تنتظر ، فقط تعلم كيف تصمت وتخشع بالكامل وتكون مع ذاتك ولذاتك حسب ، عندها سيأتيك العالم ليسقط تحت قدميك ، ليعرض عليك ذاته وكنوزه "

كل عظائم الأفعال ، الجليل من المنجزات تحقق في تلك المسافة القصيرة للغاية بين الفكرة والأخرى ، في تلك اللحظة التي نتركها حرّة للآخر ليلعب بها :

* النسبية ، وجودية سارتر ، ماركسية ماركس ، إلهام لينين في الثورة حين هتف " الآن ... الآن .. وإلا فلا ..." .

* صرخة آرخميدس وهو في الحمام .... وجدتها ... وجدتها .

* محمد وهو يرتجف ... دثريني ... دثريني .... !

* قصائد " ييتس " و " بليك " الرائعة الخالدة ... رواية مرغريت ميتشل التي لا تموت " ذهب مع الريح " .

* هذا الذي ينهض عند منتصف الليل ليسجل ستة أرقام تأتيه في الحلم ، ويذهب بكل بساطة إلى أقرب دكان فيشتري بطاقة يانصيب لينقش عليها تلك الأرقام التي أنطبعت على شاشة ذهنه الداخلية ، وبعد أسبوع يتلفنون عليه مهنئينه بجائزة العشرة ملايين دولار... !

إنه الآخر ، الجميل ، المجهول ، الغامض ، الغائب ، الذي لا يريد أن يرهق حريتك ، وبذات الآن لا يريد لك أن ترهق حريته ويأبى أن يستعبد لأوهامك ... هذا الأزلي العظيم ... يكفيه فسحة بين الفكرة والأخرى ولا مزيد .

نحن نتوهج بالقوة حين نؤمن بهذا ونترك له حرية الحركة ، شريطة أن نؤمن بوجوده ، بغيابه ، دون أن نلزم أنفسنا بأن نعطيه شكلاً أو نفسره أو نطوعه .

ما هو ؟

لا أحد يعرف وهذا هو أجمل ما في الأمر ، إنه لا يمكن أن يُعرف أو يُفسر ، ولو عُرف لبطل العجب ولبحثنا عن آخر لا نعرفه . ولو عُرف لكف عن أن يكون حراً جميلاً سابحاً في بحور الدهشة مثل أي طفل صغير . الآخر يعيش لذة غموضه ، وحري بنا أن نترك له هذا الغموض لينعم فيه فلا يثقل علينا ولا يغدو طيعا لقبضاتنا الخشنة الملمس .

ما عناه فرانتز كافكا عن الصمت المطبق ، هو ما مارسه بوذا وكونفشيوس وبن عربي .

التأمل الشديد العميق في اللاشيء . الصمت المطبق ، الحيادية الشديدة ، التوقع الجميل ، اللافعل . دقائق في الصباح مع التأمل يمكن أن تنعكس على كامل نهارنا ، بسعادة خالصة وإبداع وتألق وكشوف قد تكون متميزة تغير وجه الحضارة كما فعل محمد أو نيوتن أو أديسون أو آينشتين .

وقد تكون قصيدة جميلة أو ما دون ذلك أو ما فوقه . كل ما في الأمر هو أن نتأمل وأن نعود أنفسنا على أن نطيل فترة التأمل أكثر فأكثر مع مرور الزمن حتى يغدو عادة ونمط حياة

--------------- انتهى الكتاب بدعمٍ من الله ---------------